

54954/B

Vol. 2

GEZONDHEIDSBOEK;

BEHELZENDE:

WAT ER AL, TOT BEHOUD VAN LIGCHAAMS-
WELVAART EN STERKTE, REEDS BIJ DE
OPVOEDING EN VERDER TOT OP DEN OU-
DEN DAG, TEN AANZIEN VAN LUCHT
EN WEDER, REINHEID, KLEEDING,
SPIJS EN DRANK, OEFENING, RUST,
SLAAP, GEMOEDSGESTELDHEID,
ZINTUIGEN, VOORAL OOGEN,
TANDEN, ENZ. MOET WOR-
DEN IN ACHT GENOMEN.

ONDER VERGELIJKING VAN MENIGERLEI WAARNE-
MINGEN VAN IN - EN UITLANDSCHE GELEERDEN.

NAAR HET ENGELSCH VAN

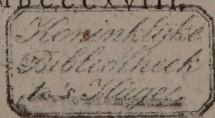
A. F. M. W I L L I C H, M. D.

TWEEDE DEEL.

*

TE ROTTERDAM, BIJ
J. IMMERZEEL, JUNIOR.

MDCCCXVIII.



GEZONDHEIDSBOK:

BEHUTELING:

WAT ER AL, TOT EENDE VAN EEN DAAK
WELVAART EN STILTE, KUNDE BIJ DE
GEWOONDE EN VERDER TOT OP DEN OUD
DEN DAG, TEN AANDE VAN EEN
IN WEER, ALLEZIEDE, ALLEZIEDE
ZIJN EN DEZELVE, GEWOONDE, KUN
SLAAP, GEWOONDE, GEWOONDE
ZINTOGEN, GEWOONDE, GEWOONDE
TANDEN, EN, MOET WIT
DEN IN ALLE GEWOONDE

ONDER VERVOLGING VAN DE GEWOONDE WATTE
TUNGEN VAN IN - EN GEWOONDE GEWOONDE

WATTE WIT GEWOONDE VAN

A. E. M. WILFELT H. M. D.



TE ROTTERDAM, BIJ

J. IMTRIEUX, JUNIOR.

WATTE WIT GEWOONDE VAN



TIENDE AFDEELING:

Voedsel uit het dierenrijk.

Menige schepsels, die tot het dierenrijk behooren, ontvangen echter nimmer voedsel uit hetzelfde; terwijl andere dieren, zelfs van de verachtelijkste soorten, wederom ganschelijk daarvan bestaan, en straks na hunne geboorte met hetzelfde aas gevoed worden, als in het vervolg. De dusgenoemde Zoogdieren leven bij hun opwasfen veelal van voedsel uit het plantenrijk, maar worden vooraf met een voortbrengfel van het dierenrijk opgekweekt, waaromtrent in de III. *Afdeeling* reeds gezien is, dat het ook voor den geboren wordenden mensch verreweg het geschiktste en heilzaamste voedsel is. Reeds merkt een iegelijk, dat wij de melk bedoelen, die zich tot de voedsels uit het dierenrijk laat betrekken, offchoon zij niet, zoo als de andere voedsels van deze soort;

tot rotting, maar tot verzuring, overgaat, en hierom, en voorts ook om dat zij gemeenlijk ons aller-eerste voedsel is, aan het hoofd van deze *Afdeeling* zal worden behandeld.

De bestanddeelen en hoedanigheid der melk zijn geenszins altijd dezelfde. De verschillende gaardheid en foort der dieren, van welke zij komt, verschil in voedsel, ligchaamsgeftel en ouderdom, bij eene en dezelfde dierenfoort, een verschillende melktijd, enz. hebben op de melk eenen grooten invloed. Zij is des niet tegenstaande over het algemeen een gezond voedsel. Lord BACON geeft het voorbeeld van iemand op, die bij het enkele gebruik daarvan honderd en twintig jaren oud werd. Melk is bijzonder geschikt voor menschen, welker verteringswerktuigen te zwak zijn, om uit andere spijs de daarin begrepene voedende deelen te trekken; want de melk is in de ingewanden van het dier, dat haar oplevert, reeds tot eene voedende vloeistof toebereid.

De Natuur heeft de melk tot voedsel voor kinderen bestemd, om dat deze, in hunnen groei zijnde, een voedzamen kost noodig hebben. Hieruit mogen wij besluiten, dat melk ondanks hare voedzaamheid ligt te verteren is, daar de verteringsvermogens in dien vroegen leeftijd nog zwak zijn. Intusschen heeft rijstemelk, zoo wel als kost, waarin melk met meel gemengd is, een blijkbare strekking, om de melkvaten (*vasa lactea*) der ingewanden te verstoppem; alwaarom dat alles met name voor kinderen zeer ongezond is. Daar de melk tot geene rotting, maar tot verzuring, overhelt, en suikerachtige zoo wel als olie-

olieachtige deelen bevat, is het een zeer dienftig levensmiddel, bij een rottenden ftaat van het bloed, verouderde zweren en fcheurbuik. Het is voorts wel berekend, om kramp, ftijfheid en pijn in de leden, te verzachten, en behoort, vooral in den ftaat van hui, of wei, tot de verdunnende middelen.

De melk bevordert uitwafeming en ontlasting over het algemeen, en is zeer heilzaam bij bloedfpuwing, hyfterifche en hypochondrifche kwalen, buikloop, verouderden hoest, rotachtig zeere kelen, kramp en ongefeldheden, die door wormen veroorzaakt worden. Men gebruikt haar ook tot ftovingen, baden, verzachtende infpuitingen, en wafching van ontftokene deelen en zweren (*). Zij is verfterkende voor lieden, die door buitenfporigheden of krankheden verzwakt zijn. Om als Geneesmiddel te dienen, moet de koemelk zoo haast zij van de koe komt gedronken worden. Als zij lang ftaat, of gekookt wordt, vervliegen hare balfemiekfte deelen. Evenwel is koken het beste middel, om van de melk, die men bij de kinderpap bezigt, de fchadelijke boterdeelen af te fcheiden.

Om in krankheden als voedsel te worden gebruikt, moet de melk van gezonde en welgevoede dieren worden genomen. Men weet, hoe veel er voor zuigelingen van de gezondheid der moeder afhangt, en hoe veel nadeels de gezondheid of drift van eene

2003-

(*) Volgens HUFELAND, *Kunst, enz. II. Deel. bladz. 332, 333*, uit- en inwendig bij vergiftiging met fcherpe ftoffen, vooral met Minerale.

VERT.

zoogfter hun toebrengr. In de lente en den zomer is de melk inzonderheid goed, uit hoofde van het gezonde voedsel, dat de dieren alsdan hebben. Des winters is zij veel flechter. Het is voorts noodig, dat het dier, waarvan de melk komt, in de opene lucht gehouden worde, en zich dagelijks wel bewege. Om goede melk te bekomen, moest elk, die er gelegenheid toe had, eene koe houden. Want, behalve de vervalsching der koemelk, worden de koeijen vaak ten onregten tijde gemolken, dat tot wegneming van de gezondheid der melk verstrekt.

De beste melk krijgt men van eene koe, die drie of vier jaar oud is, als zij ongeveer drie maanden na dat zij gekalfd heeft, en op een helderen lentemorgen, gemolken wordt. Goede koemelk moet wit, en zonder eenigen reuk zijn, en zoo vetrig, dat een druppel, dien men op zijnen nagel laat vallen, er niet aan meer dan eenen kant afloopt. Zij is ligter en bevat meer waterdeelen, dan de melk van schapen of geiten, maar dikker en zwaarder, dan die van ezelinnen en merrien, welke het naaste aan de vrouwenmelk komt. Schapenmelk is voedzaam en vetrig, en geeft veel boter, maar deze is zoo onsmakelijk, dat men ze niet kan eten. Schapen- en geiten-melk leveren veel kaas uit, die taai, sterk van smaak, prikkelend en zwaar te verteren is (*).

Daar

(*) Bekend zijn de dus genoemde *Texelsche* kaasjes, welke de melk der schapen oplevert, die men op het eiland *Texel* en het naburige *Koegras*, weidt, waar de grond

Daar geiten veel zamentrekkende kruiden eten, is hare melk krachtiger, dan die van andere dieren. Van hier, dat men ze soms met den besten uitflag tegen hyfterische toevallen gebruikt. Wei van geitenmelk wordt, zoo als ezinnenmelk, voornamelijk bij longtering gebezigd. Kan men ze niet bekomen, dan vervangt men hare plaats door paardenmelk, of men maakt op de volgende wijze kunstmatige ezinnenmelk, die voor de natuurlijke niet behoeft onder te doen. Men neemt eene halve once wortel van *Eryngium*, of Zeekruisdistel, even veel geparelde gerst, drie oncen wortel van zoethout en twee pond water. Dit verkookt men over een zacht vuurtje tot eene pint. Dan laat men het doorzigen, en doet er eene gelijke hoeveelheid koemelk bij.

Melk bestaat uit kaas- boter- en waterdeelen. Die gene, waarin er eene wel geëvenredigde hoeveelheid van elk dier drie bestanddeelen is, mag voor de gezondste worden gehouden. Doch die evenredigheid grijpt niet altijd plaats. De kaas- en boter-deelen hebben vaak de bovenhand; alswanneer de melk veel voedsel geeft, maar zwaar te verteren valt. Het omgekeerde heeft plaats, als de waterdeelen de bovenhand hebben; dat bijzonderlijk het geval is met ezinnenmelk, die meer, dan eenige andere, stoelgang en urine verwekt, omdat zij eene strekking heeft, om het bloed te zuiveren.

De grond ziltig is, en het gewas in die hoedanigheid deelt, en hierom uitnemend voor dat vee geschikt is. De oorsprong der groene kleur van die kaasjes is wel bekend.

VERT.

6 AFZONDERLIJKE BESCHOUWING

De warmte en mechanische werking van de maag, bij de chemische eigenschap van het maagsap gevoegd, doen de melk in elke maag noodwendig stremmen, en in boter, wei en zuike kaasdeelen, verkeeren, als men daaruit verkrijgt door er stremfel bij te doen, en als men in den zomer wel eens tot naspijs gebruikt. Dan volvoert men die scheiding buiten de maag, en heeft deze voorts slechts die kaasdeelen in chijl te verkeeren. Gansch anders gaat het, als men op salade, of anderen zuren kost, melk eet. Dan ontstaat er hierin geene bloote stremming maar gisting en bederf. Even ongeschikt is het gebruik van verzuurde melk, uit hoofde van de scherpe gisting, welke er daarin plaats grijpt. Melk en vleesch voegen ook niet bij elkanderen; en de verschillende mengfels, of lekkernijen, die men aan zuigelingen bij de moedermelk geeft, bederven dezer maagjes. Suiker en zout is bijkans het eenige, dat zich zonder nadeel bij melk laat voegen; en sterke dranken passen daarbij haast evenmin als zuren.

Vrij van alle scherpheid zijnde, brengt melk gezond ligt en zoet bloed voort. Hierom hebben verzwakte lieden bij het enkele gebruik van melk vaak veel baat gevonden, ja daarbij meermalen hunne gezondheid herwonnen. Evenwel zou dit voedsel voor sommige lijders nadeelig zijn. Melk dient, bij voorbeeld, voor geene hypochondrische gestellen, daar zij een brandend zuur in de maag, kramp, kolijk en losligheid, kan verwekken. Koortsfige lijders, wier zwak verteringsvermogen geen en zoo voedzamen kost gedooft, en wier onnatuurlijke hitte de melk ligtelijk
in

in eene garstige stof zou verkoeren, moeten zich er van onthouden. Voor zwaarlijvige, volbloedige en phlegmaticke, gestellen is melk ook ondienstig, maar inzonderheid voor wijnbuiken en slaven van sterken drank.

Voor lieden van een zittend leven is de wei nuttiger, dan de overige bestanddeelen der melk. Deze vallen voor hen ligtelijk te zwaar om te verduwen. Gekarnde melk bevat voor hen ook vaak te veel kaasdeelen, maar is anders, als zij nog versch en zoet is, verkoelend en verfrischend. Met gerst gekookt, wordt zij zeer voedzaam. Dan zou zij dezelfde nadeelen kunnen voortbrengen, als rijstemelk en melkpappen, die met tarwenmeel zijn toebereid; bijaldien niet de gerstkorrels deelen bevatteden, die, onverduwbaar zijnde, nagenoeg hetzelfde nut doen, dat de schillen van erwten, enz. nader blijken zullen in maag en ingewanden te wege te brengen.

Boter heeft, in haren afgescheidenen staat, al de goede en kwade hoedanigheden van olieën uit het plantenrijk. Blijven er bij het karnen kaasdeelen in, dan wordt zij ligtelijk sterk of garstig. Boterhammen vereischen sterke verduwings-vermogens, en zijn voor alle bedorvene magen zeer verderfelijk, even als voor lieden van eene heete en galachtige getemperdheid; inzonderheid wanneer men ze zoo vet smeert, als men hier te lande veelal doet. Oudbakkene boter, al is zij wel verzorgd en niet garstig, is even nadeelig, als vet, waarmede men gebraden vleesch bedropen, of ander vleesch in eene opene pan gebakken heeft. Beide voor velen zoo smakelij-

ke kosten behoorden slechts tot wagensmeer gebruikt te worden; en het zou voor de *Engelsche* natie heilzaam zijn, zoo men alle opleggen en invoeren van gezoutene boter hier te lande strengelijk verbood (*).

Kaas maakt men van de taaiste kaasdeelen der melk,

(*) Zulk een verbod zou geenszins in den smaak van onze landlieden vallen. Onze Staatshuishoudkunde zou zich nogtans misfchien daarin verheugen, aangezien wij onbetwistbaar veel lands hebben, dat met goed voordeel bebouwd zou kunnen worden, om onzen voorraad van granen te vermeerderen. Dit zou nu het natuurlijke gevolg van beletten uitvoer van boter naar *Engeland* wezen. Velen onzer gemakkelijke boterboeren zouden den ploeg in hun kostelijk land hebben te zetten. Waar zulks uit hoofde van de zwaarte der klei ondoenlijk was, zou men deze met van elders aangevoerd zand moeten temperen, nadat men een deel der klei naar dorre zandgronden had gevoerd. Hiermede, en met de verdere bewerking der korenlanden, zouden er duizenden van menschen, die thans geen brood hebben, aan den kost worden geholpen; en ons verbazend groot aantal van lage landen zou ons nog steeds vleesch en kaas en boter genoeg opleveren. Wij zouden onze zuidwaarts aan onbekende boterhammen zelfs nog vet genoeg kunnen smeren, aan onze frikadillen enz. allen vleeschsmak genoegzaam kunnen benemen, en onze gebakjes en banketbakkers waren genoegzaam glinsterend en onverteerbaar kunnen maken, om onze dagelijks vermenigvuldigende Doctoren door bedorvene magen, galkoortsen, spijsloop, enz. enz. een ruim bestaan te verschaffen.

melk; waaruit men alle wei perst. Lieden, die hard werken, en anderen, die even gezonde magen hebben, zijn alleen in staat om eene merkelijke hoeveelheid kaas te verteren. In zwakkere magen zou zij hard worden, en eenen onverduwbaren klomp vormen. In allen gevalle voert zij, zelfs als zij nog versch is, eene dikke en scherpe chijl naar het bloed. Oud wordende, rot zij. Een weinigje kaas, na den maaltijd, prikkelt de maag voor een oogenblik. Die prikkeling weegt derwijze tegen de anders onloochenbare nadeeligheid van dat gebruik op, dat het vrij onschadelijk wordt; mits de oude kaas, die men op tafel pleegt te brengen, niet te vet noch te rottig zij.

Gerooste kaas, die aan sommige tongen nog beter voldoet, dan rauwe, valt nog zwaarder te verduwen. Gebakkene kaas is dit haast evenzeer, als gebakkene eijeren. Te sterk gezoutene kaas, zoo als de *Hollandsche* zoetemelksche en komijnkaas, verkrijgt, als zij oud wordt, eene verderfelijke scherpte. De min scherpe *Hollandsche* peterfeliekaas, de saliekaas, die men hier te lande maakt, en de groene *Zwitfersche* kaas, die men met poeder van de welriekende klaver (de *Trifolium Melilotus* van LINNAEUS) toebereidt, zijn bijkans de eenige soorten, die zonder nadeel gegeten kunnen worden; en men moet zich zelfs daarbij zeer matigen (*).

Eer

(*) Om een nader denkbeeld van de sterke lijmigheid, en gevolgelijke onverduwbaarheid, der kaas te geven, gewaag ik hier nog van een uitnemend middel, om gebroken porselein, glas, enz. samen te lijm.

Eer ik van de melk aftappe, merk ik nog aan, dat zij eenige geestige deelen bevat, waarmede onze Scheikundigen nog weinig bekend zijn. Schoon men ze er niet weet uit te trekken, en afzonderlijk te leveren, is het zeker, dat de *Tartaren*, en andere Oosterlingen, van melk eene soort van wijn maken, die al de eigenschappen van dronken makende dranken heeft. Dus luiden de berigten van achtenswaardige reizigers (*). Ik voor mij hel over, om te denken, dat die Oosterlingen de zoete wei, na er de kaasdeelen uit te hebben getrokken, door eenig bijvoegfel als wijn doen gisten. Of zij er honig, suiker, of eenig plantgewas, dat suikerdeelen bevat, bijdoen, durf ik niet beslissen.

Ten aanzien der onderscheidene soorten van vleesch mogen wij ten voorloopigen regel stellen, dat versch vleesch

Men koke een stuk Cheshire- of Gloucester-kaas in drie of vijfmaal ververscht water, tot dat het eene weeke veerkrachtige massa vormt. Na hier al het water uit te hebben geperst, wrijfve men het van tijd tot tijd op zulken steen, als waarop de verfstoffen in een schilders winkel gewreven worden, en men doe er inmiddels zoo veel ongebluschte kalk bij, als de kaas wil naar zich nemen, zonder al te hard te worden. Dit zamenstel vormt het sterkst mogelijke cement, en weerstaat, als men het langzaam laat droogen, aan vuur en water beide.

(*) Zie *UNZERS Arts*, 128. *stuk pag.* 380. en volg. *der Hamburger uitgave.*

VERT.

vleesch het gezondste en voedzaamste is. Om deze hoedanigheden te behouden, moet het intusschen derwijze worden toebercid, dat het malsch en sappig blijve; dan zal het het ligste verteerd worden en het meeste voedsel geven. Vleesch van tamme dieren is over het algemeen verkieslijk boven wild; en, offchoon het laatste gemeenlijk korter van vleesch en ligter te verteren is, hetzelfde bevat echter gemeenlijk die zoete gelei en liefelijke sappen niet, waarmede het eerste bijkans algemeen is opgevuld.

De gewone wijze van het bereiden van levensmiddelen beneemt aan dezelve een groot deel van het voedende, en maakt ze onverduwbaarder. Raauw vleesch bevat zekerlijk het meeste en zuiverste voedend sap, en er is in den aanvang der vorige *Afdeeling* reeds opgemerkt, dat men oudtijds alle vleesch raauw plagt te eten, en zulks elders nog veelal doet. Hier te lande is het echter geen gebruik; offchoon er eenige vleezige zelfstandigheden zijn, die men na genoeg even raauw eet, als oesters, mosfelen, pekelharing, enz. Men doet zulks ten aanzien van gedroogde schollen, gerookte zalm, meer andere visch, gerookte ganzen, *Italiaansche* faucijzen, *Westphaalsche* hammen, gerookt rundvleesch, en wat des meer is.

Men poogt het vleesch op verschillende wijzen lekkerder, en voor de maag geschikter, te maken. Hetzelve in de lucht hangende, maakt men het malscher, dat de klaarblijkelijke uitwerking van eene aanvankelijke rotting is; waartoe het vervolgens in maag en darmen overgaat. Die handelwijze doet de vlug-
ti-

tige deelen van Ammoniakzout uit het vleesch vervliegen, en maakt het aangenamer van smaak. Gepékeld en vervolgens gerookt vleesch (*), waarvan het gebruik in het Noordelijke en Oostelijke deel van *Europa* zoo algemeen is, wordt onnatuurlijk hard; al snijdt men het steeds garstig wordende vet er zorgvuldig af. Dan deelt het overblijvende nog eene groote mate van scherpte aan de menschelijke vochten mede, of het moet gekookt worden, wanneer het daarentegen meer onverduwbaar wordt.

Want de uitwerking van het koken van zulk vleesch is, dat de weeke geleistof, die door het achtereenvolgende pekelen en rooken in eene, uit Ammoniakzout en dierlijke gelei bestaande, zelfstandigheid wordt verkeerd, er uit getrokken wordt, en er weinig meer dan drooge vezelen overblijft; en eveneens wordt het voedende sap door koken uit alle ander vleesch ge-

(*) Van het hier te lande zoo algemeen gebruikte pekelvleesch gewaagt de Heer WILlich in het geheel niet, om dat het eene zuidwaarts aan genoegzaam onbekende bijzonderheid van ons land en eenige naburige is, die haren oorsprong uit zuinigheid neemt, maar tegen alle gezond verstand aandruischt. Vreemdelingen uit zuidelijker gewesten, die hier te lande in het voorjaar een stuk pekelvleesch op tafel zien brengen, plegen er van te schrikken. Men kookt er, wel is waar, de door en door bedorvene sappen veelal uit; maar men trekt evenwel van het heillooze afkooksel zoo veel partij als mogelijk, om eene hier te lande vooral niet minder dan in *Engeland* heerschende scheurbuik te bevorderen.

getrokken, en in het vleeschnat overgebracht, over welk laatste er in het vorige reeds gehandeld is. Ja als men de ketels bij het koken openlaat, vervliegen bij hetzelfde tevens de geestige en balsmische deelen (*).

Veel malscher, lekkerder en krachtiger, wordt een vleeschgeregt door dusgenoemd smoren in eene digt geflotene pan, die slechts weinig met vocht opgevuld is, welks damp het vleesch doortrekt. Dan blijven alle nutte zelfstandigheden bijeen; en de geestige deelen en kracht van het vleesch vervliegen ook in geen en deele zoo, als bij het koken, wanneer men hetzelfde aan het spit braadt, zoo dat er zich straks eene korst om hetzelfde henen vormt. Van dus gebraden vleesch staat een pond in kracht van voedzaamheid aan twee of drie pond gekookt vleesch gelijk. De korst wordt intusschen haast even volstrekt oneetbaar, als die van geroosterd vleesch, dat anders ook krachtig is; en, hoe zeer ook sommige lieden op zulke korsten gesteld zijn, men moet zijne maag daarmede nimmer bezwaren.

Men wordt gezegd, vleesch te bakken, als men het zonder eenig vocht te vuur zet. Op dat geen uitwasemen zulke dingen te droog make, bedekt men ze gemeenlijk met sterk geboterd deeg. Daarin behoudt het vleesch al deszelfs voedende deelen, het wordt malsch en ligt te verteren; maar het deeg, dat

(*) Dit is ook het geval bij het stoven, waartegen UNZER zich in den *Arts 21. stuk, pag. 451. der Hamburger uitgave*, ten sterkste verzet. VERT.

dat veelal mede gegeten wordt, is onverteerbaar. In eene opene pan gefruit, verliest het vleesch eenigermate deszelfs zelfstandigheid; maar, is het vuur sterk genoeg, dan vormt er zich aan hetzelfde eene korst, die, als men het keert, het verdere uitwasemen belet, en het vleesch malsch maakt. Intuschen geeft het vet, of de boter, waarmede men het bakt, er eenen aangebranden smaak aan; en het wordt daardoor vrij onverteerbaar gemaakt.

Dierlijke zelfstandigheden verschaffen in het algemeen minder werks aan de maag, dan even hard en taai voedsel uit het plantenrijk; want zij laten zich spoediger verdierlijken. Jong vleesch, met eene evenredige hoeveelheid plantenvoedsel, is intuschen de beste kost voor ons gestel. De weelde heeft eene onnatuurlijke operatie ingevoerd, welke het vleesch van zekere dieren malsch en voedzaam tevens maakt; maar het vleesch van dezelfde dieren is, als men ze niet snijdt, mits men ze niet hebbe laten paren, nog gezonder.

Het vleesch van vet gemeste dieren is geenszins gezond. Zij leiden een log en bewegingloos leven, en, in hunne kerken doorgaans van eene slechte en rottige lucht omringd, kunnen zij ons geene heilzame vochten opleveren. Daarenboven is vet vleesch wel voedzamer dan mager; maar het vet laat zich moeilijk ontbinden, en er wordt daartoe veel gal en speeksel, en eene sterke maag, vereischt. Men moet er eene goede hoeveelheid zout bij gebruiken, dat een uitnemend middel tot ontbinding van vet is, en hetzelfde in eene zeepachtige zelfstandigheid verkeert.

De

De algemeene eigenschap van het zout is, dat hetzelfde, om zulks hier eens vooral te vermelden, de vezelen van voedsel uit het plantenrijk en dierenrijk beide doorknaagt, al, wat voor de maag te vast is, om wel ontbonden te worden, minder sterk doet samenhangen, en de kleverige deelen oplost en ligt verteerbaarder maakt. Hierom vereischen spijsen, welker zelfstandigheid taai en lijmig is, veel zout; zoo als erwten, boonen, visch, schapenvleesch, osenvleesch, enz. maar vooral vet. Uitnemend blijkt inzonderheid de uitwerking van het zout aan de vette haringen. Doorknaagt hetzelfde ze evenwel te lang, dan deelen ook zij in de kwade hoedanigheden van lang gezoutene spijsen, van welke alle merkelyk gebruik de vaste deelen verzwakt, het bloed dun en scherp en tot rotten geneigd maakt, en welhaast scheurbuik in toenemende mate, huidzweren, tering, enz. ten gevolge heeft. Bij versche spijsen kan men intusschen niet ligt te veel zout gebruiken (*). Het eeni-

(*) Het zout dient inmiddels zoo zuiver te zijn, als mogelijk, en vrij van de bittere magnesia, die de rotting grootelyks bevordert. Ter bekoming van zulk zout heeft de zoo kunstminnende Lord DUNDONALD, de volgende even vernuftige als eenvoudige handelwijze uitgevonden: ontbind in eene gegevene hoeveelheid kokend water zoo veel gemeenzout, als er daarin ontbonden worden kan. Neem eene andere hoeveelheid zout, niet grooter, dan de eerste. Doe dezelve in een glazen trechter, of een soortgelijk vat van hout of aardewerk, dat met grof linnen bekleed moet zijn. Giet vervolgens
den

16 ONDERSCHIEDENE HOEDANIGHEID

eenige nadeel, dat daaruit spruiten kan, zal in eene ligte verzwakking der ingewanden bestaan.

Nevens het vet, zijn de overige slijmige, en geleiachtige deelen van het vleesch de eenige, die voedsel opleveren; en, naar dat er daarvan weinig of veel in het vleesch is, is deszelfs voedzaamheid minder of meerder. In de voortbrengfelen van het plantenrijk hebben de slijmachtige deelen de overhand, en in het dierlijke voedsel de geleiachtige. Intusschen heeft elke soort van dit voedsel zijne bijzondere gelei en vet, en verschillen deszelfs onderscheidene deelen derwijze in verteerbaarheid, dat er daaromtrent een gebijzonderd onderzoek moet worden in het werk gesteld.

De ondervinding leert ons, dat het vleesch en de verdere eetbare deelen van jonge dieren eene dunne, ligt

den sterken pekkel, terwijl hij heet is, over het drooge zout, waarvan het geen enkel deeltje ontbinden, maar enkel de magnesia en andere onreinheden wegspoelen, zal. Deze geheele handelwijze hangt af van het beginsel, dat zoo of zoo veel water slechts zoo of zoo veel zout ontbinden kan, en dus het zout, waaraan de magnesia zit, voor het water, dat de mogelijke hoeveelheid reeds ontbonden heeft, onontbindbaar is, en daardoor slechts van de magnesia gezuiverd worden zal. Dit nu zoo zijnde, zal het ongetwijfeld gezonder en beter tot het zouten van evenveel welke dingen geschikt zijn; daar de magnesia, die in het gemeene zout begrepen is, daarvan tweemaal ja mischien driemaal zoo veel noodig maakt, als er van zout noodig wezen zal, dat zilver en van magnesia gelouterd is.

ligt verteerbare en voedzame, gelei opleveren. Oude dieren, met derzelver hard en taai vleesch; kraakbeen, zenuwen, banden en vliezen, dikke vliesachtige ingewanden, en zenuwachtige deelen aan de pooten, verschaffen eene krachtige en lijmige gelei, die zich moeijelijk laat verteren, en aan onze vochten gelijkvormig maken. Hoe gezonder een dier is, hoe krachtiger deszelfs gelei, en hoe voedzamer deszelfs sappen naar evenredigheid zijn. Naar evenredigheid, zeg ik; want de gelei, tot welke men kalfspooten verkoken kan, is krachtiger, dan het afkooktel van een hoen, dat intusfchen voor zwakke magen dienstiger is.

Uit de gelijkheid van het ligchaamsmaakfel der viervoetige dieren aan het onze mag men besluiten, dat hunne gelei aan de onze gelijkst; dat zij, voor zoo veel zij van melk leven, het beste voedsel verschaffen, en dat het vleesch der wijfjes zich ligter verteren laat, maar ook minder voedzaam is, dan dat der gefnedene mannetjes, welk laatste in alle opzigten de voorkeur verdient. Naast de viervoetige dieren mogen wij, ten opzigte der voedzaamheid, de vogelen rangschikken, en daarnaast wederom de visfchen, tweeflachtige dieren, fchelpdieren, enz. die inmiddels in mate van voedzaamheid, even als de voorgemelde dierenfoorten, zoo grootelijks verschillen, dat deze rangfchikking steeds onvolkomen blijft.

Onder het vleesch van viervoetige dieren en vogelen is wild het meest, en vleesch van jong tam vee het minst, verhittend, zoo als dat van kalveren en

kuikens; vooral wanneer men daarbij eenige zuurachtige spijs uit het plantenrijk eet. Dat van vleeschvretende dieren is doorgaans alkalisch en fcherp, ten gevolge van hun voedsel, dat het ligchaam verhit, de spieren verlevendigt, maar tevens, zoo als reeds is opgemerkt, eene neiging tot rotting medevoert. Hierom strijdt het vleesch dier dieren veelal tegen onze geaardheid, en zou hetzelfde, gegeten wordende, geen smakelijk voedsel opleveren.

Evenwel eet men in *Afrika* leeuwenvleesch; en, als de *Negers* een luipaard gevangen hebben, wordt er van deszelfs vleesch een feestmaaltijd aangelegd; fchoon hunne Koning daaraan geen deel neemt, om dat geene dieren huns gelijken verflinden, en men den luipaard aldaar voor den Koning der bosfchen houdt. De *Hottentotten* eten het luipaardenvleesch gezoden en gebraden; en het zou, volgens een achtenswaardigen reiziger, zeer blank, murw en smakelijk, zijn; ja het vleesch van jonge luipaarden zou voor geen hoendervleesch behoeven te zwichten. Kon men op dit berigt genoegzaam af, dan zou men het vleesch van leeuwen, luipaarden, enz. die enkel levende dieren verflinden, van dat der hyena's, enz. grootelijks onderscheiden moeten achten.

Paardenvleesch, wordt niet flechts, in belegerde fteden en elders, uit gebrek, maar, zoo als een ieder weet, ook door gansche natien, gegeten (*). Zijn de

(*) In *Italie* eet men nog fleeds ezelsvleesch, en men maakt daarvan te *Bologna* en elders worsten, die door gansch *Europa* henen verzonden worden. Paus

de geslagte paarden niet oud en afgesloofd, noch door gebrek vermagerd, dan is hun vleesch edel en voedzaam; schoon hunne menigvuldige beweging het meer naar wild, dan naar rundvleesch, doet aarden. Zij kunnen, in hunnen tammen staat onder ons, tot de graanetende dieren worden gebragt, en leven ganschelijk van voedsel uit het plantenrijk. Hiermede voedt men insgelijks de honden, die op de *Goudkust* van *Afrika*, en in *China* en meer andere landen, bij duizenden gemest en uitgeflagt worden, schoon het oorspronkelijk vleeschvretende wilde dieren zijn, die tot het geslacht der wolven behooren (*).

On-

GREGORIUS III. gelaste **BONIFACIUS** de *Duitschers* het eten van paardenvleesch te verbieden. Paus **ZACHARIAS** herhaalde dat bevel, met bijvoeging van een gelijk verbod ten aanzien van hazen. Dit verbod is krachteloos geworden, maar wie paardenvleesch bleef eten werd voor een Onchristen gehouden. Zie *UNZERS Arts*, 118. stuk. VERT.

(*) Zij hebben doorgaans nog iets wilds aan zich, maar veel minder, dan de katten, die tot het edele leeuwenras behooren. Daar zij tevens veel minder nut doen, ware het wenschelijk geweest, dat men een aantal menschen, die in den verledenen jare hier te lande wezenlijk van gebrek omkwamen, met hondenvleesch in het leven had gehouden, en voorts, zoo niet anderszins, althans ten voordeele der behoeftigen, eene scherpe jagt op de rotten gemaakt, die zoo veel koren verflinden, en wezenlijk een zeer goed voedsel opleveren. Want dit getuigen de zeelieden, die zich zeer verheuen

Onze gewone viervoetige slagtdieren, als zij nog zuigen, te weinig beweging hebben, en schiepelijk vet worden, verschaffen geen goed en wel zamengesteld voedsel. Bij dieren, die malsche spieren en weinig beweging hebben, zijn die deelen waarschijnlijk de gezondste, die nog wel het meest in beweging worden gebragt; zoo als kop, en pooten, van kalvers, runderen, enz. Gevogelte, dat steeds in de ruime en zuivere lucht verkeert, veel heen en weder vliegt, en op geene visch aast, verschaft een uitnemend en ligt verteerbaar voedsel. De vischen leveren er ons een min krachtig en niet heel gezond. Sommiger vleesch is, als zij nog jong zijn, taai en sponsachtig, maar verbetert met den groei, zoo als dat van alen en karpers. Dat van sommige, zoo als schelvischen, enz. is reeds hard, als zij jong zijn, en wordt steeds harder.

Eer wij nu de verschillende soorten van vleesch meer bijzonderlijk beoordeelen, plaatsen wij hier de volgende rangschikking der onderscheidene soorten van vleesch, die men wel het meeste eet.

I. *Malsch en sapvol is*: kalfsvleesch, lamsvleesch, jong rundvleesch, schapenvleesch, zwijnevleesch, grof wild, schildpadden, hazen, konijnen, dassen,

gen, als zij er in de beschuitvaten betrappen kunnen. Chinezen, Jakuten, Paascheilanders, enz. eten ze ook gaarne; en men plagt zich in Frankrijk, gedurende de vasten, met waterrotten te vermaken, waaromtrent men looslijk beweerde, dat zij tot de vischen behoorden.

VERT.

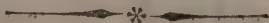
tam gevogelte, fazanten, patrijzen, de meeste landvogels, oesters, kleine kreeften, en versehe eijeren.

II. *Hard en taai van zelfstandigheid zijn*: als de voorgemelde dieren, als zij oud worden, zoo wel als de trapgans, spreeuw, pimpelmees, musch, gans, eend, kieviet, mosfelen, alikruiken, slakken, krabben, garnalen, hard gekookte eijeren, enz.

III. *Eene waterige gelei* vindt men in bijkans alle soorten van visch

IV. *Grof, lijmig, zout en scherp is*: allerlei gezouten en gerookt dierlijk voedsel, het zij het tot de visch behoore, het zij tot het vleesch van viervoetige dieren, enz.

V. *Rottend of tot rotting overhellend is*: het vleesch van rammen, bokken, stieren, otters, watervogels, het bloed van dieren, gebakkene eijeren, vuile eijeren, en alle wild en vleesch, dat men adellijk of jonkerachtig heeft laten worden, om het regt kort te maken.



Schoon kalfsvleesch minder voedsel oplevert, dan het vleesch van dezelfde dieren in den rijpen wasdom, bevat het menige voedende en vaste zelfstandigheid, en brengt het weinig of geen wind, en daaruit spruitende opgeblazenheid, in het ligchaam voort. Het behoort intuschen niet verkocht te worden, voor dat het kalf ten minste zes weken oud is, en het dier moet zoo veel doenlijk met de melk der

eigene moeder gevoed zijn geworden. Kalfsvleesch bevat eenige geestige deelen (*), doch is echter van geen verhittenden aard, en mag derhalve aan koortstige lieden voorgeschreven worden, al zijn dezelve ook zeer zwak, vooral wanneer men er eenig zuur bij doet. Het is ook het geschiktste voedsel voor lieden, die door aanbeijen gekweld worden.

Uit hoofde van de groote mate van lijmgigheid, die aan het kalfsvleesch eigen is, durven wij kalfsbouillon in ongesteldheden aan de borst en ontsteking in het bloed aanbevelen, maar behooren lieden, die tot phlegmatiekheid overhellen, of ongemak in den onderbuik hebben, zich van kalfsvleesch te onthouden. De long, lever en tong, der kalveren zijn minder lijmgig, dan het vleesch; en, daar zij ligt te verteren en week en zacht zijn, mag men ze aan zieken en herstellende lijdens allezins voorschrijven. Geen dierlijk vet is ligter, dan dat van kalfsvleesch. Het helt het allerminste tot rotting over, en mag daarom bij voorkeur door lieden van een scheurbuigig gestel worden genuttigd.

Het vette vleesch der kalveren moet niet gekookt worden. Dan worden de vezelen al te week, de gelei ontbonden, en het vleesch ongeschikt voor de maag. Gebraden wordt het drooger en eenigzins vaster. De weiachtige en dikke deelen van het
bloed

(*) De *Chinezen* distilleren uit een gistend mengsel van rijst en kalfsvleesch een geestigen drank, die, als hij versch is, niet onaangenaam is, en het geestige daarvan spruit denkelyk niet uit de enkele rijst.

bloed, dat er nog in is, worden in de buitenste vaten verdikt, en er vormt zich eene korst, onder welke de vochten, door de gestadige werking van het vuur, bewogen en in een damp veranderd worden. Bij deze behandeling verkeeren al de vezelen als in een stoombad, en worden zij volkomen week, zonder iets van de sapp en te verliezen. Die wijze van kalfsvleesch toe te bereiden mag derhalve voor de beste worden gehouden.

Kalverborsten en nierstukken zijn de beste braadstukken. Schijven zijn te droog en vezelig, en laten zich niet beter eten, dan met vet gelardeerd en gefmoord. Dan nog zijn er goede tanden noodig, om ze te kaauwen, en tandenstokers, om het gekaauwde vleesch van tuschen de tanden te halen. Hierom hakt men ze veelal fijn, om er frikadillen van te maken, of men kookt er kalfsnat van voor kranken, die men vervolgens, naar mate zij herstellen, gebraden kalfsvleesch, en ten laatste ossenvleesch, moet geven. Gezonde lieden, die hunnen maaltijd met enkel kalfsvleesch doen, zullen welhaast wederom hongeren; en, om de voorgemelde uitwerking van scherp maagsap tegen te gaan, is kalfsvleesch niet dienstig.

Waarom kalfskoppen en pooten (*) de voorkeur boven alle ander kalfsvleesch verdienen, is reeds ver-

(*) Van derzelver bereiding, en die van menierlei andere spijs, zwijgen wij, om dit werk evenmin in een *Keukenboek*, als in een *Receptenboek*, te doen ont-aarden.

vermeld; en wij besluiten onze gezegden nopens dat vleesch, met opmerking van het schrikkelijke eener uitvinding van de weelde, om mestkalveren in hokken op te sluiten, die zoo naauw zijn, dat de dieren zich er volstrektelijk niet kunnen bewegen. Men onthoudt er hun tevens alle licht. Langs dezen wreeden weg wanen onze Epicuristen het kalfsvleesch witter en maffcher te zullen maken; maar, al verzet de menschelijkheid zich niet tegen zulk een pijnigen der arme dieren, zal echter elk, die eenigen prijs op zijne gezondheid stelt, zich van een kost onthouden, die alle mogelijke neiging tot rotting moet hebben verkregen.

Hoe afzigtig steekt niet deze handelwijze af bij die der *Braminen*, welken, deels om dat alle vleesch de vochten, vooral in warme landen als het hunne, tot rotting doet overhellen, deels uit hoofde van hun geloof aan de zielsverhuizing, alle vleescheten vermijden, en de dieren over het algemeen zacht en meedoogend behandelen, maar vooral het rundvee, uit hoofde van deszelfs eindeloze nuttigheid (*), met eenen

(*) Die nuttigheid wordt hier te lande nog veel te schaars opgemerkt. Men gebruikt er immers de osfen nog zeer schaars als trekdieren; waartoe de ontelbare menigte van nuchteren kalveren, die men straks na de geboorte genoegzaam nutteloos, zoo niet tot nadeel van veler gezondheid, doodt, behoorden te worden opgekweekt, om, na eenigen tijd dus te hebben gediend, zoo als de edele *Twentsche* osfen, vervolgens te worden vetgeweid. Intusschen maakt de nuttigheid van het rund-

eenen bijkans godsdienstigen eerbied behandelen! Welk dier brengt ons nu ook inderdaad meer voordeels aan, dan dat gene, dat, na den naam van *kalf*, dien van *var*, *koe*, *stier* of *os*, bekomt? Deszelfs gezamenlijke ontlastingen kunnen immers, even als deszelfs ingewanden, huid, haar, beenderen, hoeven en horens, op het uitnemendste worden gebruikt. Over deszelfs melk en deszelfs vleesch in den jeugdigen staat hebben wij reeds gehandeld, en dat vleesch wordt, naar mate het dier opwast, al krachtiger en nuttiger.

Hetzelve verschafft, als het dier slechts niet te oud geworden is, en men aan de mannetjes het paarvermogen niet gelaten heeft, den mensch een voedsel, dat voor alle jaargetijden geschikt is, en de maag niet ligt bezwaren zal, hoe krachtgevend deszelfs voedende deelen ook zijn mogen. Zelfs is het vette
van

rundvee de eenige reden van den Godsdienstigen eerbied der *Braminen* voor hetzelfde niet uit. Deze sproot voornamelijk uit de vereering van de zon in het teeken van den stier, welke in *Egypte* voor die van de zon in het teeken van den ram voorafging, en bij de *Arabische* en verdere vreemdelingen, die mettertijd in dat land indrongen, den dienst van stieren onder de namen van *Apis* en *Mnevis* ten gevolge had. Naar dezer voorbeeld dienden niet alleen de *Israëlitén* vervolgens gouden kalveren, of kleine stieren; maar de stierendienst drong voorts met de zielsverhuizing door het gansche Oosten henen; en men vindt zelfs in *Japan* daarvan de duidelijke sporen.

V E R T.

van rund- en osenvleesch haast even ligt verteeraar, als dat van kalfsvleesch. Tong en ingewanden zijn inmiddels vrij zwaar te verduwen, en de worst, die men van rundvleesch maakt, is zulks almede. Men moet ze aan geene kinderen, zogende vrouwen, zoogsters en kraamvrouwen geven. Voor lieden, die hard werken, is alles uitnemend dienstig. Voor anderen verhit het somwijlen te veel, vooral in den zomer; en lieden van een driftig gestel behooren het met mate te eten.

Onder arbeid of anderzins oud gewordenen stieren, die men vervolgens vetweidt, en oude uitgekalfde koeijen, waarvan het slagten nog nutteloozer is, leveren geen vleesch, dat zich genoegzaam laat vertieren. Het is een last voor de maag en bevat geene gezonde sappen. Deze verliest voorts het rundvleesch bij het koken, zoo als reeds is opgemerkt. Hier staat daarentegen te vermelden, dat er zich van den kop en het magere vleesch, door bijvoeging van spek en kruiden, meer dan een aangenaam gerecht laat bereiden; bij welks gebruik men intusschen alderomzigtigst zijn moet, om door eenen verlokten smaak niet verder te worden gevoerd, dan de krachten van elks bijzondere maag veroorloven.

Wat bijzonderlijk de dusgenoemde faucijzen aangaat, deze moeten niet te sterk gepeperd zijn, noch gerookt, zoo als zij dit in het voorjaar worden, om hierdoor een aanvangend bederf te stuiten, of hetzelfde veeleer voor den smaak min merkbaar te maken. Om bederf voor te komen, moeten zij zoo stijf worden gestopt, dat er hoegenaamd geene lucht in

in blijve (*). Zij vereifchen eene goede maag, en veel gal, zoo zij wel verteerd zullen worden. Genoegzaam onverduwbaar zijn bloedworsten, of beulingen; want het bloed, dat men de dieren bij het flagten aftapt, fcheidt zich in wei en geronnen bloed, welks ontbinding voor de maag gansch onmogelijk is. Dat bloed wordt al harder en harder, en het fpek, dat men in de beulingen doet, wordt, als men ze in den rook hangt, al garstiger. Dan wordt het een kost, die de fterkfte magen ganschelijk bederven kan.

Naast het rundvee plaatfen wij het bijkans even zeer in deszelfs geheel bruikbare varken, waarvan men in *Oud Egypte* voor den akkerbouw en de gezondheid de uitnemendfte dienften trok, fchoon men er geen varkensvleesch at, en de *Joodsche* en *Mohammedaansche* wet hieromtrent allezins met de voorfchriften van MOZES wijze leermeesters overeenkomt.

Nog-

(*) Dit verzuimt men vaak, niet wetende, of te weinig voor oogen houdende, hoe grootelijks alle lucht tot bederf van evenveel hoe toebereid vleesch bijdraagt. De fpecerijen, die men in de faucijzen doet, verblinden voorts den fmaak voor derzelver aanvankelijk bederf. Een droevig flagtoffer van een en ander vonden wij eenmaal in eene zwangere vrouw, welker toefland een grooten voorraad van dien kost tot na hare verloffing in de ingewanden achterhield, waar het aangevangene bederf toenam, en van eene voor hare helpfers bijkans ondragelijke ontlasting, en eene voor haar bijkans doodelijke ziekte, gevolgd werd.

Nogtans liet men de zwijnenkudden van *Arabische* volksstammen, die zich op eenigen afstand van den *Nyl* onthielden, als deze rivier hare jaarlijksche overstromingen geëindigd had, het overstroomde land doorwroeten en als beploegen. Dat vee bereidde hetzelfde aldus voor den akkerbouw, en zuiverde het tevens van in het slib gewikkeld plantgewas en gedierte, dat men er hedendaags laat verrotten, de lucht bederven, en pest verwekken.

Want de eigenlijke bestemming der varkens is, wortelen en ongedierte uit het slijk op te wroeten, en hierdoor uit dingen, die voor den mensch anders verloren zijn zouden, vleesch en een spek te bereiden, dat aan zoo veel ander vleesch, en menig voedsel uit het plantenrijk, den aangenaamsten smaak bijzet, ja ook op zichzelf genuttigd voor menig een allerverkwikkelijkst is. Tot dat wroeten zijn de varkens ganschelijk gevormd. Het doorboren hunner snoeten is onvoldoende, om hun hetzelfde ganschelijk af te leeren. Het maaksel hunner pooten verhoedt, dat zij in geene moerasfen ganschelijk wegzinken, en hunne ongemeene inwendige hitte maakt een half wegzinken voor hen genoegelijk.

Op dat menigerlei vuil, dat zij er gretig verslinden, heeft hunne heete geaardheid zulken invloed, dat al, wat zij opleveren, voor den mensch even onschadelijk als aangenaam is, mits hij, even als zij, genoegzaam uitwaseme. Zij verkoken al de verzwolgene onreinheden des te ligter, daar zij in den natuurstaat vlug van beweging zijn, ja bijkans geen
dier

dier zoo hard kan loopen, als een varken (*). Het vet, dat zich onder hun vel in grootere mate vormt, dan onder dat van andere dieren; dat vet beveiligt hen, nevens hun vel en hunne borstels, als een wapenruig tegen de beten en steken van vergiftige dieren, die zij almede verslinden (†).

Das vet en de varkensreuzel wordt intusschen ligt garig, zoo in eene zwakke maag, als reeds alvorens. Dan levert het voor den mensch niets dan scherpe vochten op. Hierom gebruike men er nooit meer van, dan de maag spoedig kan ontbinden, en dit laat eene matige hoeveelheid spek zich door eene onbedorvene maag allergemakkelijkst doen. Het is te edeler, maar zit ook te minder overvloedig aan het dier, naar mate dit, aan zich zelf overgelaten, en in geen onrein mesthok opgesloten, voorts minder van onreinheden leeft, en, zoo als de *Westphaalsche*

(*) Zwemmen kunnen de varkens ook uitmuntend. In het land der dusgenoemde *Spekmaaijers* steken zij zelfs van tijd tot tijd zeeëngtes over. Die der *Gadarenen* verdronken enkel, om dat zij bezeten waren.

(†) Zij zijn bijzonderlijk geduchte vijanden voor de ratelslangen. Om deze uit eene landstreek te verbanen, heeft men er slechts varkens te brengen. Dan verdwijnt er een gedierte, dat er eene te groote vermenigvuldiging van ander gedierte verhoedt, zoo lang dit er door geene hoeders en bezitters van varkens wordt gedaan. Dat deze intusschen, zelfs in hunnen tammen staat, wanneer zij eenmaal op den smaak van vleesch zijn geraakt, voor kinderen gevaarlijk zijn, moet niet uit het oog verloren worden.

fche varkens, op eikels leeft. Het vleesch van zoo danige zwijnen, en dat van wilde, is minder taai, lekkerder, en ligter te verduwen, dan dat van de ontzaggelijke logge vetklompen, die de hebzuchtige boeren uit hunne varkenscotten ter markt brengen.

Men kan van varkensvleesch zoo veel niet eten, als van kalfs- of zelfs van rundvleesch; want het is voedzamer. De mindere hoeveelheid, die men hierom nuttigt, laat zich intusschen ligt verteren. Zelfs is het vette spek voor eene welgestelde maag niet bezwaarlijk, als men slechts de maat niet te buiten gaat. Maar voor magen, die aan zuur lijden, is al, wat van een varken komt, even ongeschikt, als voor lieden, wier vochten onzuiver zijn, en die ligt puisten en zweren krijgen, of ze reeds hebben. Het ontsteekt alle wonden meer en meer, en kan er het koude vuur in doen ontstaan. Lieden, die eene kwade borst, een kwaden kuch, of de tering, hebben, moeten zich er ook van onthouden.

Bij gebrek aan beweging en uitwaseming kan men van weinig, en anders van eene overmaat, van varkensvleesch en vet rozige ontsteking en huidziekte scheppen. Hierom verboden zoo vele oude wijzen een kost, welks aangenaamheid zoo ligt tot overmaat verleidt. Ten onregte verbeeldt men zich alsdan de vertering van het overmatige door een frischen teug sterken drank te zullen bevorderen. De maag zal daardoor in het werk der ontbinding eer gehinderd worden, dan voortgeholpen. Een teug azijn heeft daarentegen dit vermogen, en tempert de overmaat van vet, waarmede men zich onbedacht mag hebben opgevuld.

Zuur-

Zuurachtige groentes en andere rinfche fpijzen, als kruisbezien, appelmoes, enz. voegen het beste bij varkensvleesch. Bij deszelfs gebruik drinke men niet; maar hierover nader in de *Afdeeling* over het drinken. Gerookte hammen bevatten eene groote, en door het rooken als zamengedrongene, mate van voedsel, waarvan er intusfchen bij het koken veel verloren gaat. Men ete ze hierom liever gebraden, of raauw, alswanneer een fneedje mager van een ham een prikkel aan de maag kan geven, die in fommige gevallen niet ondienftig is; fchoon alle gezouten en vervolgens gerookte kost, zoo als reeds is opgemerkt, over het algemeen de gezondheid niet bevordert (*).

Hoogst

(*) Van de wormen, die, zoo als de beroemde *Duitfche* Natuurkenner GÖTZE onlangs heeft ontdekt, aan de zwijnen natuurlijk eigen zijn, heeft men weinig te vreezen. Zij huisvesten in de kraakbeenige blaasjes der lever; en, als deze bij groote hitte bersten, en de wormpjes alsdan nog zeer klein zijn, gaan zij met andere vochten in het bloed over, en nemen trapswijze in grootte toe. Maar er is geen voorbeeld, dat zij eenige wezenlijker ongefteeldheid, dan walging, bij den mensch verwekt hebben. Echter behoorde men niet te gedoogen, dat de fpekflagers varkens doodden, waaraan die diertjes uitwendig en in grooten getale zichtbaar waren; daar het vleesch van zulke varkens ligt eene ongemeene fcherpte kan aannemen, en fterk tot rotting overhellen. Evenzeer behoort er op toegezien te worden, dat er geen ongezonder rundvee geflagt worde, en dat men zulks niet ten aanzien der fchapeu doe, die

Hoogst nuttig voor den mensch zijn ook de wol-
dragende schapen, over welker melk er reeds gehan-
deld is. De goedheid des Scheppers blijkt ook in
deze dieren allezins, en zelfs in de laffe vreesachtig-
heid, waardoor zij zich onderscheiden. Dient de log-
heid der koe, om dit voor valleijen en vlakke vel-
den geschikte dier te meer melk te doen geven en te
beter te doen groeijen; de schapen, die voor hoo-
ger en dorder gronden bestemd zijn, en er gehoed
moeten worden, laten zich er, uit hoofde van hun-
ne schuwheid, door een enkelen hond en eenige
kluitjes, die de herder met zijn schupje naar hen
werpt, bijeen houden; en het is ver, dat men op
die hoedanigheid van hen met sommige Natuurken-
ners smalen, en naar moediger dieren omzien moet,
van welke onze schapen een schandelijk verbasterd
ras zouden wezen.

Er mogen zulke min vreesvolle dieren tot het ge-
slacht der schapen behooren; dit bewijst geene we-
zenlijke verbastering in de bij ons bekende soorten
van dat geslacht, die wederom onder elkanderen in
hoedanigheid grootelijks verschillen, gelijk als men
ook zeer verschillende soorten van rundvee, paarden,
enz. heeft. Het vleesch van die gene, welke op
drooge gronden geweid worden, overtreft in voed-
zaamheid en gezondheid dat van andere. Vochtige
gron-

die zoo ligt gallig worden. Nu wordt er in steden,
waar de Politie wel geregeld is, hiertegen ook reeds da-
delijk gewaakt, en oefent men er verder toezigt op al-
len leeftogt, welke er te koop wordt geveild.

gronden zijn voor de schapen nadeelig. Evenwel tieren zij zeer goed aan zeekusten, waar er ziltige planten groeijen. Ja in *Spanje*, waar men zich zoo uitnemend op de schapenteelt verstaat, geeft men hun op plaatsen, waar zij geene zoodanige planten vinden, van tijd tot tijd eenig zout te likken. Deze handelwijze, en de geurige kruiden, waarmede zij zich aldaar meermalen voeden, maakt dat hun vleesch er uitnemend valt:

Hier te lande munt het vleesch der schapen van de zeekusten in vastheid en zuiverheid uit. Het beste is dat van hamels, die tusfchen de drie en zes jaar oud zijn. Dat van even oude boijen is ook zeer goed (*), maar dat van rammen is taai en wansmakelijk. Jong fchapenvleesch is fapvol en ligt te verteren, maar vrij taai, en niet zoo balsmiek van fappen, als het voorgemelde. Zuiglammeren geven een ligt verteerbaar en gezond voedsel, dat intusfchen min voedzaam is, dan fchapenvleesch. Hierom is het voor zwakke magen zeer gefchikt. Men pleegt aan vleesch van zeer jonge lammeren de voorkeus te geven; maar dat van zulke, als zes maanden gezogen hebben, heeft meer zelfftandigheid en vet, en is in alle opzigten beter.

Van fchapenvleesch is het vet bijkans onverteerbaar; want het ftolt ligtelijk in de maag, en bezwaart ze hierdoor grootelijks. Hierom verdienen de achter-

(*) Voor zeer goed houdt men hier te lande geenlei fchapenvleesch; misfchien om dat grond en lucht er veelal te vochtig zijn.

VERT:

II. DEEL.

C

terbouden van schapen ver de voorkeur boven de vettere deelen; ten aanzien van welke men haast nog omzigtiger wezen moet, dan ten opzichte van varkensvleesch. Om het schapenvleesch, dat men braden wil, kort en lekker te maken, moet men hetzelfde, naar dat het warm is, een meerder of minder aantal van dagen in de opene lucht laten hangen. Rinsche toefpijs voegt het beste bij dit vleesch. Schaapspooten leveren eene zeer voedzame gelei, die men met veel voordeel tot inspuitingen bezigt, als de ingewanden van scherpe stoffen geleden hebben.

Over het vleesch van mestlammeren, speenvarkens, en andere even onnatuurlijk opgebragte jonge dieren, is het noodige reeds gezegd. Haast even smakeloos en ongezond is dat van tamme konijnen. Van dat van wilde kan er, met hulp van goede saus, een vrij smakelijk, en tevens onschadelijk, voedsel worden bereid. Geitenvleesch is hard, onverteerbaar en ongezond. Jonge geitenbokjes alleen laten zich nog wel eten, zijn ligter te verduwen, en vrij voedzaam tevens. Het is de voornaamste lekkernij van de bewoners der *Alpen*, en andere berglieden; en de achterbouden van marmotten, die men bij den aanvang van derzelver winterslaap, als zij nog vet zijn, opdelft, worden door de *Savoyaarden* gerookt en met smaak gegeten.

Grof wild en hazen verschaffen een goed voedsel; uitgezonderd dat het sterk tot rotting neigt. Hierom handelt men dwazelijk met die dieren, eer men ze gaat bereiden, half te laten verrotten. Wel toebereid zijn zij malsch, en laten zich ligtelijk
door

door de maag tot overeenkomst met onze vuchten bewerken. Maar, daar zij steeds in beweging zijn, is hun vleesch drooger, dan dat van tamme dieren, en moet het hierom nooit gekookt, maar steeds gebraden, of gesmoord, worden. Het verhittende, en de neiging tot rotten, kan door azijn, limoen sap, of wijn, getemperd worden. Salade voegt er wel bij. Die deelen van evenveel welk wild, die het minste door derzelver beweging aangedaan worden, zijn de sappigste en lekkerste, zoo als de rug der hazen.

Hoe eerbaar long, lever, hart, nieren, enz. van jonge dieren, als lammeren, enz. ook zijn mogen, die van oudere dieren zijn nauwelijks verteerbaar, en tevens onaangenaam, al lardeert men de levers ook op de *Fransche* manier. Het beendermerg en gansch vette brokken leveren, ja, een vast en veerkrachtig voedselsap, en vermeerderen het bloed grootelijks, maar vorderen eene sterke maag en veel speeksel en gal. Men moet veel beweging hebben, om er tegen bestand te zijn. Worden zij niet spoedig verteerd, dan veroorzaken zij loslijvigheid, en zwakheid van maag en ingewanden, waarin zij ligt garstig worden; vooral wanneer men ze met vleesch eet, dat sterk tot rotting neigt. Dan bederven zij tevens het bloed, brengen zuur en kramp in de maag voort, verwekken hoofdpijn, enz. Dat dus genoemd *braadyet*, en oudbakkene boter, beide in het geheel niet te lijve behoorden te worden gellagen, is reeds opgemerkt.

Daar de lucht, waarin het gevogelte zich beweegt, helder en gezond is, zou hetzelfde algemeen den mensch de edelste en gezondste spijs moeten opleveren, zoo de leefwijze en het voedsel der vogelen niet onderling grootelijks verschilden. Algemeen is hun vleesch ligter te verteren, maar ook min voedzaam, dan dat der viervoetige dieren; daar het gansche gevleugelde geslacht, uit hoofde van deszelfs gestadige beweging, droogere spieren, en gevolgelijk min voedende sappen heeft. Die vogels, welke van wormen, infekten en vischen leven, zijn voor den mensch zelfs ongezond; en, wanneer zij zich op moerasfige en onreine plaatsen ophouden, zal hun vleesch een mager en walgelijk voedsel opleveren.

Eerige deelen der vogelen zijn min gezond en voedzaam, dan andere. De wicken der gene, die meest vliegen, en de pooten der gene, die meest loopen, zijn de dorste deelen. De borst is bij allen het weekste en voedzaamste deel. Jong gevogelte is beter, dan dat eenige jaren oud is, welks spieren zeer taai zijn, en zwaar in de maag liggen. Vogelen, die van koren en bezen leven, zijn algemeen de beste. Nevens deze komen in aanmerking, die van infekten leven; en in de laatste plaats, die op visch en krengen azen, en daarvan bestaan. De laatstgenoemde worden, zoo als de vleeschvretende viervoetige dieren, slechts door wilde natien gegeten;

en watervogels over het algemeen smaken tranig, -en leveren het minst edele voedsel op.

Van ganzen en eenden heeft het vleesch een sterken smaak, en eene sterke neiging tot rotting. Dat der ganzen is vooral dan ongezond, als zij in enge hokken gemest worden. Derzelver vet is tranig, en bijkans geheel onverteerbaar. Derzelver vleesch heeft klaarblijkelijk een kwaden invloed op wonden en zweeren, en is voor hen, die aan ontsteking en huidziekten onderhevig zijn, zeer nadeelig. Dat van wilde ganzen is iets beter, maar steeds minder, dan dat van wilde eenden, dat zoo vet niet is. Houden daarentegen de laatstgenoemde dieren zich in stilstaande wateren op, en slobberen zij het kroos daarvan, en allerlei onreinheden, dan maken deze hun vleesch sterker en ongezonder, dan dat van andere vogelen, die gedeeltelijk of geheel van koren en bezien leven.

Van de vogelen, die louter op infekten azen, eet men weinige; en zij hebben alle zonder onderscheid een hard, onsmakelijk, en haast onverteerbaar, vleesch. Algemeen zijn hoogvliegende vogelen in de lente minst geschikt, om gegeten te worden, deels om dat het alsdan derzelver paartijd is, en deels nog daarenboven uit hoofde van de lange reizen, welke zij dan meestal hebben afgelegd, en uit hoofde van welke zij dan juist het magerste zijn. Evenwel komen sommige trekvogels niet dan tegen het najaar bij ons aan. Voorts is het opmerkelijk, dat de meeste vogelen, als men ze de vrijheid van in het wild voort te leven beneemt, en in eenen gevangen staat vet mest, zoo als patrijzen, leeuwerken,

enz. veel van hunne bijzonder eigene lekkerheid (*) verliezen; dat met viervoetig wild het geval ook is.

Gansch anders is het met kalkoenen en hoenders gelegen, die, als tamme dieren, wel behandeld en gevoed, gemeenlijk vetter en vleeziger worden, dan wanneer zij hun eigen voedsel moeten zoeken. Kalkoenen verschaffen een krachtig voedsel, maar derzelver pooten, vlerken en vet, zijn vrij moeilijk te verduwen. Als men ze braadt, vult men ze gemeenlijk met een bezwarend mengfel, waarop vele menschen bijzonder gesteld zijn, maar dat de sterkste verteringskrachten vordert. Een jong hoen, of kuiken, levert een zeer gezond voedsel. Deszelfs blank vleesch is alleredelst, en tevens ligt verduwbaar. Het is uitnemend dienstig voor zwakke en verzwakte magen, lieden van een slijmerig gestel, en lieden, wier gal scherp is en overloopt.

Jonge kapoenen behooren tot de lekkerste spijsen. Zij leveren eene krachtige en zuivere chijl op. Hun vleesch is niet verhittend, en neigt niet tot rotting; en hun vet is zelfs ligt verteerbaar. De oude vooroordeelen, dat kapoenen jicht verwekken, en het eten van muschen iemand de vallende ziekte op den hals kan halen, zijn te ongerijmd, om tegen-
spraak

(*) Deze lekkerheid behoorde intusschen niemand te vervoeren, om leeuwerken, vinken, enz. aan derzelver eenige bestemming van ons door hun gezang te vervrolijken, ter verkrijging van eene tongstreeling van een oogenblik te onttrekken. Wezenlijk voedsel leveren die beestjes immers niet op.

VERT.

praak te behoeven. Klein gevogelte laat zich best bakken; dat grooter is, behoudt zijnen fijnen geur het beste, als men het braadt; waarbij men intusfchen wel te zorgen heeft, dat het zoo malsch mogelijk blijve. Oud gevogelte moet in dicht geslotene vaten gekookt of gesmoord worden, tot dat het regt murw zij; of het laat zich tot het koken van eene krachtige soep gebruiken.

De eijeren, die het gevogelte ons verschaft, bevatten een voedsel, dat in eenvoudigheid en heilzaamheid het naaste aan de melk van andere dieren komt. Van alle eijeren zijn intusfchen die van hoenderen de voedzaamste, smakelijkste en ligt verteerbaarste (*). Het wit heeft veel overeenkomst met de wei van ons bloed. Een matig warmen ontbindt dat wit, maar sterk koken maakt hetzelfde hard en taai, en dor, en voor de maag onontbindbaar. De doijer laat zich door haar ligtelijk ontbinden, bevat veel olieachtigs, en is ongemeen voedzaam, maar helt sterk tot rotting. Eijeren moeten daarom niet gegeten worden, als er reeds eenig bederf aan is; en voor zwakke magen zijn zij, om de gezegde reden, over het geheel ondienstig.

Voor

(*) Van die der kievieten gewaagt de Heer WILlich niet. Dezelve verdienen, onzes erachtens, te minder aanprijzing, daar zij zich niet, dan vrij hard gekookt, laten eten; ten gevolge waarvan zij elke maag, die daarmede opgevuld wordt, grootelijks moeten bezwaren; hoe weinig nadeels een spaarzaam gebruik van dezelve ook doen moge.

VERT.

Voor menschen, die een goed verteringsvermogen hebben, zijn versche eijeren, week gekookt, (of liever in heet, maar niet kokend, water gedurende eenige minuten gesmoord,) zeer dienstig, ligt te verduwen, en tevens voedend. Hard gekookte of gefruite eijeren, eijerstruif, en al, wat men voorts van eijeren vervaardigt, ligt zwaar in de maag, bederft de vochten, en is ongezond. Ganzen- en eenden-eijeren behooren niet gegeten te worden, dan door lieden, wier maag sterk en krachtvol is. Alle eijeren vereischen eene genoegzame hoeveelheid zout. Dit bevordert derzelver ontbinding. Boter maakt hen daarentegen meer bezwarend; en het is even ongerijmd als nadeelig, dat men bij hard gekookte eijeren veel boter eet, om ze beter te doen teren.

Men kan ten opzichte van de verschheid der eijeren niet te omzigtig zijn. Want er zijn voorbeelden van menschen, die het gebruik van bedorvene, of zelfs van ligtelijk aangestokene, eijeren rotkoortsen op het lijf joeg. Men heeft in het huisfelijke leven verschillende uitvindingen ter bewaring van eijeren. De voornaamste zaak daarbij is, dat men het doordringen van lucht in de eijeren verhoede. Sommigen pakken ze in gemeen zout, of boekweitdoppen; anderen besmeren ze met boter. De *Duitsche* boeren hangen ze met een net in versch rivierwater. Maar al deze moeite verschaft geene genoegzame zekerheid. De beste weg tot een lang goed houden van eijeren is, dat men ze in zeer sterk lijmwat plaatse, en eenig lijm op den bodem van het vat

late, vervolgens het water, als het troebel wordt, er aftappe, en er versch water opgiete (*).

Hierbij voeg ik een laatstelijk uitgevonden middel, om vleesch en voedsel uit het plantenrijk, een gansch onbepaalden tijd lang, zonder zout of pekelt te bewaren. Zekere Heer DONALDSON, heeft een Koninklijk Patent bekomen, voor de uitvinding van een poeder, dat daartoe ongemeen dienstig wezen, ja het begrijpelijk maken zou, hoe de *Egyptische Mummies* eenige duizenden van jaren tegen bederf hebben kunnen worden beveiligd. Onze Oost- en Westindiesvaarders zouden nu van den last ontheven zijn, van levend vee aan boord te nemen; en men zou ze niet langer van in vet begravene, en daarmede in digte busfen geflotene, braadstukken behoeven te voorzien; zoo de uitvinding proefhield, waaraan ik inmiddels nog steeds twijfel. Zij bestaat, volgens het Patent, kortelijk hierin:

Eenige hoeveelheid van *Arabische gom*, of die uit kerfenboomen zijt, tot een fijn poeder vermalen, wordt met eene gelijke hoeveelheid bloem van tarwe of gerst gemengd. Een hiervan gemaakt deeg wordt in eenen, juist daartoe uitgevonden, oven, die matig heet is, gebakken; zoo dat er zich geene korst om

(*) Schroomt men de moeite niet van de eijeren er hierbij telkens uit te nemen, dan kan men kokend water gebruiken, om het smelten van het lijm te bevorderen, maar het water moet volkomen koud zijn, eer men de eijeren aanvankelijk, of bij de verversching, er in plaats.

om henen vorme. Het gebakkene deeg wordt daarna wederom tot een fijn poeder vermalen, en is het groot en wonderbaar behoedmiddel. Evenveel welke zelfstandigheden uit het dieren of plantenrijk, welke, met dit poeder wel bedekt, in digt sluitende busfen gedaan worden, blijven genoegzaam even veel welken tijd lang versch, en vrij van alle bederf. Ik geef het zoo als ik het ontvangen heb (*).

Visch is malsch, maar geeft over het geheel slechts weinig voedsel, en valt min of meer moeilijk te verteren, naar het verschillende water, waaruit men de visch krijgt. Van alle dierlijke zelfstandigheden het meeste voor rotting blootstaande, doet zij in hoedanigheid voor het vleesch van vogelen en viervoetige dieren allezins onder. Voor koortfige lijders en herstellende kranken is zij volstrekt ondienstig. Haar vet laat zich nog moeilijker ontbinden en verteren, dan dat van andere dieren, en wordt zeer ligt garstig. Geen overladen van de maag doet zoo veel nadeel, als dat men ze overbodig met visch opvult.

Zure edikfaus verbetert, daar zij aan verrotting wederstand biedt, de visch eenigzins, en maakt ze gezonder. Boter belet de maag ze spoedig te verteren, en maakt dat ze er te meer bederft. Daarentegen prikkelen mosterd, en andere kruiderijen, en zout, matig gebruikt, eene met visch gevulde maag, en

(*) Wij geven hierbij op dezelfde wijze nog een ander middel, dat eenvoudiglijk in eveneens te gebruiken poeder van houtskool bestaan zou. V E R T.

en bevorderen hare werkzaamheid. Een glas wijn doet hetzelfde, en is daarom bij visch allerdienstigst. Licht genoeg verteert visch, die in de opene lucht gedroogd en vervolgens murw gekookt is. Maar alle gezoutene en gerookte visch bezwaart de maag, zonder veel voedsel te geven. Dit past ook, offchoon in mindere mate, op visch, die in wijnedik en kruiden wordt goed gehouden.

De koppen en staarten der vischen bevatten algemeen het minste vet, en laten zich hierom het ligtste verteren. Met den buik der vischen grijpt het tegenovergestelde plaats, en met weeke en slijmige visch, als aal en paling, die gedeeltelijk uit een olieachtig slijm bestaan, en gedeeltelijk uit taaije vezelen. Eene en dezelfde soort van visch verschilt in hoedanigheid naar het onderscheidene voedsel. Dus zijn vischen, die men in rivieren even beneden groote steden vangt, min gezond, dan andere. Want zij bestaan grootendeels van de onreinheden, welke aldaar in het water zamenvloeijen of geworpen worden.

Hiervan, en van al de verdere onreinheden en kringen, die elke groote rivier naar haren mond medevoert, worden de zalmen vet, terwijl zij tegen den stroom opzwemmen, om daarop te azen. De groote vettigheid maakt ze ongezond; en de *Hamburger Geneesheer UNZER* schreef (*): *De Artsen kunnen bij ons aan het toenemen der koude koortsen weten, of de tijd der versehe zalm daar is. De gedroogde, gerookte, of gekookte zalm is niet goed.*

(*) In deszelfs *Arts*, 81. stuk, pag. 453, 454.

rookte, vervolgt hij, bederven de maag al mede ligtelijk, en te ligter, hoe vetter zij zijn. Hierom hoort men vele lieden klagen, dat de gerookte vette Elbezalmen hun zoo wel niet bekomen, als andere droogere.

De onreinheden der rivieren, welke aan de zalmen ontsnappen, en in zee zamenvloeijen, worden er door het zeezout derwijze verteerd, dat de haringen, die zich daarmede mesten, ondanks hunne vetrigheid, ligt verteerbaar zijn. Zeer gezond is zelfs eene matige hoeveelheid van pekelharing. Dezelve ontbindt het slijm in de maag, prikkelt eet- en drinklust, en is van neiging tot rotting gezuiverd. Deze visch wordt door zouten beter, en de zalm door rooken. Beide maken dus ten dezen opzichte eene uitzondering op den algemeenen regel.

Onder de riviervischten hebben de makreelen, even als de alen, veel olieachtig vet aan zich. Fruit men ze daarenboven in boter, dan worden zij, hoe freekend ook voor de tong, voor de maag zeer ongezond. Het vet der karpers is ligt verteerbaar. Deze en andere riviervisch is intuschen edeler en gezonder, naar mate zij zich in loopende waters ophoudt, en dus een frischer element, en meer beweging, heeft, dan dezelfde soorten van visch in poelen, vijvers en andere stilstaande wateren, die ligt bederven, en welker bederf de visch des zomers zelfs in grooten getale doet omkomen.

Onder de zeevisch is tarbot, kabeljauw, schelvisch, zeehaantjes, enz. vaster van vleesch, minder lijmig, en min tot rotten overhellend, dan de bot-

ten

ten en schollen, die werkeloos op den bodem des waters liggen (*). Deze laten zich daarom niet ver landwaarts in vervoeren; uitgezonderd schollen die wel gedroogd zijn, en alsdan diep in de binnenlanden door weeken en koken ontbonden, en in plaats van versche zeevisch gegeten, worden. De eerstgemelde visfchen ontvangt men vrij ver van zee zoo als dezelve zijn, en men eet ze er, tot na-deel van zijne gezondheid, vrij bedorven, maar nogtans minder, dan die de *Jakuten* eenigen tijd lang in kuilen bewaren, en vervolgens ook eten.

Uit de klasfe der kraakbeenige visfchen eet men rog en fleur, na de laatste van haar tranig vet ontdaan te hebben. Dan nog vordert deze kost zulke krachtvolle magen, als die der *Russen*, wier groote stroomen van fleur wemelen, en wier maag de koude scherpt, zoo als zij die der *Groenlanders* en *Es-kimaux* tegen het vleesch der walvischrompen bestand maakt, welke de spekknijders laten drijven, en tegen dat der zeehonden, welker traan men op *Labrador* tevens met volle teugen gretig drinkt. Van de kuit der gezegde fleuren maken de *Russen* kavejaar, die in menigte naar *Petersburg*, *Conflantino-pel*, *Italie*, enz. verzonden, en er op geroosterd brood

(*) Zie het vierde deel van den *Nieuwen Catechismus der Natuur*, bij H. A. C. THIEME, die, door den Eerw. GORDE aangevangen, en door een anderen fchrijver vervolgd, over de huishouding der voornaamfte dieren en visfchen een licht verspreidt, dat voor *Neerlands* tallooze vischminnaars niet onaangenaam wezen kan. VERT.

brood gegeten wordt. Zoo eet men ook de vrij onverteerbare levers van kabeljauwen, enz. schoon deze soms vrij vergiftig zijn.

Uit de tweeflachtige foort der kraakbeenige klasse eten de *Italianen* adders, menig ander volk slangen of padden, en de *Franschen* de achterboutjes van kikvorschen, die zeer lekker zijn, maar, daar zij veel vet behelzen, niet verteerd kunnen worden, zonder dat men er veel zout bij ere. Hetzelfde voorschrift past op de schildpadden, waarvan men zoo vele gerechten bereidt, en op de Leguanen, of Kamhagedisfen, die er vreesfelijk uitzien. Want ook van deze eet men niet slechts de eieren, zoo als die der schildpadden, maar ook het vleesch, dat zeer gezond is, en nog beter dan hoendervleesch wordt geacht; alwaarom men deze dieren op *Amboina* met hoendervleesch en rijst vet maakt. Te *Bantam* worden jonge krokodillen opgevangen, getemd en vet gemaakt; maar dezer vleesch heeft een muskusreuk.

Onder de waterinsekten eten wij kreeften, krabben, enz. Voor zoo veel deze uit zee komen, en landwaarts in gevoerd worden, zijn zij den rottenden staat reeds genaderd, eer men ze verkoopt en eet, en dan is hun gebruik nadeelig en gevaarlijk; hoe groot de mate van den azijn ook wezen moge, dien men, nevens olie en peterfelie, er bij eet. Zelfs wanneer de kreeften nog versch zijn, vallen zij niet ligt te verteren, maar hebben eene bijzondere scherpte, welke hem, die ze eet, soms reeds onder het eten pijn in de keel veroorzaakt. Sommigen, wil
men,

men, hebben van het eten van kreeften rhumatieke ongesteldheden, maagpijn en huiduitslag gescheept.

Het vleesch van rivierkreeften is malscher, dan dat van zeekreeften, maar helt tevens meer over tot rotting, en moet hierom vooral versch gegeten worden, met veel zout of edik. In *Duitschland* en andere gewesten van het vaste land kookt men rivier- en meerkreeften steeds levend, en gemeenlijk in melk. Dien kost eet men er gaarne, en de kinderen houden er veel van. De *Duitschers* koken meer andere soorten van riviervisch in melk; maar, hoe lekker dus toebereide visch ook mischien zijn moge, echter schijnt zulk een dooreen mengen van niet bij elkanderen voegende zelfstandigheden wij onraadzaam (*). Krabben zijn ligter te verduwen, maar

(*) Meer behaagt mij het voorschrift van UNZER, in dezelfde *Arts*, 132. *stuk*, pag. 27. ter zake van eene uit rivierkreeften te bereidene gelei, waaromtrent hij zegt: Men neemt 30 kreeften en 30 flekken, zuivert ze, als of men ze eten wilde, stoot ze fijn, en zet ze vervolgens met een lood versche boter op een zacht vuur. Men doet het vleesch enz. van twee kalfspooten, gezuiverd en fijn gehakt, daarbij, en 8 pond bronwater. Alles gezamenlijk laat men koken, tot dat er slechts een pond nat overblijft. Hierin mengt men eene halve drachme foelie, en eene handvol kervel. Men laat het nog eenmaal opkoken, en wringt het door een sterken linnen doek. Dan wordt het in de kelder gezet, om tot eene gelei te stollen. Van deze geve men een uitgeteerden lijder, wiens maag nog genoegzame krachten heeft, des morgens, des middags, en des avonds na het

maar hebben eenen onaangenaamen reuk, en deze is bij garnalen, zelfs als zij nog leven, somwijlen zeer sterk.

Slekken, hoe zelden men ze ook hier te lande eet, zijn voedend en gezond. Uit hoofde van haren geleiachtigen aard, heeft men ze laatstelijk veel tegen de tering gebruikt; en, daar deze krankheid thans in *Grootbrittanje* sterk heerscht, ware het te wenschen, dat zij, die daaraan lijden, dit middel eens regt op de proef stelden; door elken avond een douzijn roode tuinslekken (*) een half uur lang, in eene pint zoete melk, of wei, te koken; dan het vocht door een groven doek te laten zijgen, het elken morgen met suiker gemengd van lieverlede met eene nuchteren maag te drinken, en hiermede zoo noodig eene maand of twee aan te houden.

Cesters eet men, zoo raauw, als gekookt en gestoofd. Het eerste is verre weg het verkieslijkste. Het koken berooft ze van het zoute water, dat hare vertering in de maag bevordert, en van een groot
het eten, telkens twee volle lepels, in ongeveer zes lepels ongezoutene hoendersoep, en hiermede houden men veertien dagen aan; gedurende welken tijd men deze gelei drie of vier malen zal hebben te vervaardigen. Mijns bedunkens zal men deze gelei ook van zeekreeften kunnen bereiden, als men ze levend kan bekomen.

(*) Die soort van lekken, de *Helix Pomatia* van LINNAEUS, wordt ook uitwendig tegen opene aanbeijen gebruikt. Men hecht daarop elke twee of drie uren versche lekken, gansch raauw, en vindt daarbij veel baat.

groot deel van haar voedend sap. Raauwe oesters verteren zeer ligt, en zijn voor zwakke en toringachtige lieden; even als voor sterkere eters, zeer heilzaam (*). Want deze schelpvisch bevat meer voedende dierlijke gelei, dan eenige andere. Hij heeft voorts eene laxerende uitwerking, als men eene merkelijke hoeveelheid eet. Hierom verschaffen oesters voor hardlijvige menschen een voortreffelijk avondmaal.


Mosselen zijn vaster van zelfstandigheid, en laten zich hierom minder ligt verduwen, dan oesters. Mosselen, die uit zee komen, leveren een hard, bezwarend, en zoo als sommigen wanen vergiftig, voedsel. Offchoon de voorbeelden van vergiftiging door mosselen (†) zeldzaam zijn, behoort men ze echter nooit

(*) Hoe dit met den *Arts*, 90. *stuk*, overeen gebragt, waar de schrijver grootelijks over de sterke neiging tot bederf uitweidt, aan welke de oesters onderhevig zijn zouden, en over de lichtende en verdere wormen, welke zij, althans op sommige tijden, in ontelbare menigte bevatten, schoon zulks den eter niet schijnt te hinderen? Misschien zijn de oesters, die men te *Hamburg* en elders aanbrengt, in geen deele zoo goed als de *Engelsche*, en sprak de Heer *WILLICH* van deze, en de Heer *UNZER* van de overige. Hier te lande zal men het met den eerstgenoemden eens zijn; en de *Arts* zelf erkende, dat hij, ondanks al zijne bedenkingen, zijne handen niet wist te kuis te houden, als men hem oesters voorzette. VERT.

(†) Om hiervan geen gevaar te loopen, make men

nooit zonder edik of eenig ander plantenzuur te eten, om derzelver flechte hoedanigheden te verbeteren, of, volgens anderen, tot tegengif tegen derzelver vergif te dienen.

zijne mosselen zelf schoon, en werpe elke handvol, waar van men de baarden heeft afgeschraapt, in een vat met water. Is er daaronder een, die niet oogenblikkelijk naar den bodem zinkt, dezen grijpe en werpe men uit het vat. De overige kan men zonder bedenking eten.



ELFDE AFDEELING.

Voedsel uit het plantenrijk.

Hieronder komen, in de eerste plaats, die verschillende voortbrengselen van het plantenrijk in aanmerking, die ons meel verschaffen, en met den algemeenen naam van *koren* bestempeld worden, zoo als tarwe, rijst, gerst, en meer andere. Deze bevatten veel voedende stof, maar de verschillende kost, welken men er van bereidt, valt ook vrij zwaar te verteren. Het brood zelf, hoe zeer ook teregt de *staf des levens* genoemd, verwekt, als men er veel van eet, of er zijnen maaltijd mede doet, een lijmig zuur in de maag; het verstopt de ingewanden, en legt den grond voor eene bestendige hardlijvigheid.

Gerezen brood, dat van eene ligte gisting van het deeg eenen min of meer zuurachtigen smaak verkregen heeft, is verkoelend, en gaat het bederf der vochten te keer; iets, dat de ondervinding ten volle bevestigd heeft. Door de verdere behandeling van

het deeg worden al de taaije deelen van het meel met de droogere deelen dooreen gemengd, en de vaste lucht wordt er door het bakken uitgedreven. Nieuwbakken brood heeft steeds veel van een onverduwbaren deegklomp, maar wordt beter, als men het twee of drie dagen laat uitdroogen, of als men het rooſt. Dit behoorde men steeds te doen; vooral in tijden van ſchaarsheid, deels om der gezondheids wil, deels uit zuinigheid.

Ongebakken brood verdient in alle opzigten de voorkeus; en menſchen, die met winden gekweld zijn, kramp in de maag hebben, en aan gebrek van ſpijvertering lijden, behoorden nimmer verſch brood te eten, en nog minder warme bolletjes. Zij, die zich gulzig op warme kaakjes plegen te vergasten, behoorden te bedenken, dat er daarin eene ongemeene hoeveelheid van vaste of koolſtofzuur-lucht beſloten ligt, welke de maag uitzet, en de verontrustende en gevaarlijkſte kolijkpijnen, en ongeneeslijke verſtoppingen, te wege brengt; zoo dat maag en ingewanden ſomwijlen inderdaad berſten. Daarentegen is brood des te gezonder, hoe ſponsachtiger het er uitziet. Deſzelfs ſponsgaten ontſtaan uit het uitdrijven van de vaste lucht bij het bakken.

Daar verſchbakken brood, en bijzonderlijk bolletjes, op zichzelve reeds eene gezonde maag vereiſchen, om dat zij hun vocht nog te weinig uitgedampt hebben; en te veel ſlijmigs bevatten, wordt die koſt nog nadeeliger, als men ze ſterk botert. Inſgelijks zijn de vette boterhammen met kaas, enz. die men vooral in *Nederland* en *Duitschland* eet,

een

een bijkans onverteerbare kost; of het moet roggenbrood zijn, dat op het vaste land veel gebruikt wordt, en wel minder voedzaam is, dan tarwenbrood, maar ook minder lijmig, en hierom ligter te verteren, en verreweg het gezondste brood voor lieden, die een zittend leven leiden, of zwakkelijk van maag zijn, en het op de zenuwen hebben.

Eenige jaren geleden, toen men ernstig voor een naderenden hongersnood vreesde, om dat er hier te lande schaarsheid van koren was, of liever deszelfs prijs onmatig hoog werd opgejaagd, spande men zijne gedachten op het zeerste in, om iets tot afvering van die landplaag uit te vinden. Men ondernam voor en na mengfels van verschillende zelfstandigheden, die de plaats van brood mogten kunnen vervangen, zoo als van groene erwten, paardeboonen, aardappelen en andere meelbevattende dingen. Er werd een zeer voedzaam en smakelijk brood bereid, uit blóm van tarwe, rijst en aardappelen; maar de vooroordeelen der lagere en hoogere volksklassen beide waren te groot, en te diep geworteld, om zulk eene nutte en weldadige nieuwigheid, in plaats van het geliefde tarwenbrood, aan te nemen.

Ter voorkoming van de hardlijvigheid, die anders een gevolg van veel broodeten zijn zou, bakt men in sommige deelen van *Nederland* veel korenten door het tarwenbrood, die, zoo als nader gezien zal worden, de ontlasting bevorderen. Even nuttig is het bakken van bescuit, niet van rijkelijk gesuikerd en geboterd deeg, zoo als men in *Frankrijk* doet,

De 3^e stichting op maar

maar van gewoon brooddeeg, dat door een herhaald bakken zeer sponsachtig en droog wordt. Die beskuit valt nog lichter te verteren, dan de korst van gewoon brood, welke boven het kruim verkieslijk is, schoon zij minder voedt, en meer verhit. Zij streelt de ingewanden veel meer.

Het groote onderscheid tusfchen tarwenbrood en tarwenbrood fpruit deels uit de verfchillende foorten van tarwe, welke men daartoe bezigt, deels uit een vroeger of later malen van het meel, dat men te minder van deszelfs kleverigheid kan ontdoen, hoe verfcher het is; deels uit een min of meer zuiver builen en affcheiden van zemelen; deels uit de onderscheidene wijzen, waarop men het laat gisten, en waarop het gebakken wordt, het verfchil in het water, waarmede men het meel heeft gekneed, en eindelijk de verfchillende bijvoegfelen tot het deeg (*). Wel gebakken en genoegzaam uitgedroogd brood laat zich ligtelijk in water ontbinden, zonder hetzelfde lijmerig of pappig te maken; en zulk brood is voor zwakke, even als voor andere, magen het gefchiktste.

Men

(*) Men maakt het roggenbrood meermalen zoet. Men bakt er wel eens korenten in, zoo als in ander brood. Dit laafte bakt men meermalen met melk, eijeren, meer of minder zout, enz. Men mengt het deeg met water, waarop men zemelen heeft afgekookt. Deze hoogstnuttige wijze van broodmaken, wordt in FUNCKE'S uitm nemend *Handboek voor jonge Dochters uit den burgerftand* grootelijks aanbevolen. Het meel bevat ook wel eens gruis van de molenfteenen, en wordt hierdoor voor tanden en maag beide fchadelijk.

VERT.

Men behoort geenszins bij allerlei kost brood te eten. Men heeft het slechts bij spijsen noodig, waarvan eene kleine hoeveelheid veel voedsel bevat, en, de maag verzadigende, haar intusfchen te weinig uitzetten zou. Boven deze nuttigheid heeft het eten van brood bij dierlijk voedsel nog het voordeel van den tegenzin voor te komen, dien een overvloedig gebruik van vleesch op zich zelf verwekken zou, en van deszelfs sterke helling tot rotting te temperen. Maar ons gewennende, om nieuwbakken brood bij kost te eten, die op zich zelve reeds vrij onverteerbaar is, zoo als vette ganzen, bloedworst, spek, enz. maken wij die kosten nog onverduwbaarder.

Bij spek, ham, vet osfenvleesch, enz. voegt enkel oudbakken roggenbrood, dat ligtelijk verteert. Dit is veelal ook zoo met de matig zoete koek, die men in landen, waar er veel roggemeel wordt gebruikt, van hetzelfde evenzeer maakt, als beschuit, bolletjes, enz. Dikwijls wordt die koek niet slechts met honig, maar ook met peper, toebereid; als wanneer zij de maag eenigermate prikkelt. Over het geheel bevordert zij de ontlasting. Maar vooral doet zij zulks, als men er Jalappe in heeft gemengd. Hiermede toeberaide dusgenoemde *purgeerkoek* moet hoogst omzigtig, of liever in het geheel niet, worden gebruikt.

Even omzigtig behoort men ten aanzien van het dusgenoemde *gengberbrood* te zijn, dat onze bakkers vervaardigen. Het kan voor reizigers, die hunne togten in eene finkoude morgenlucht hebben voort te zetten, dienstig zijn, om ze te verwarmen en te

ontnuchteren tevens; maar kinderen kunnen hunne maagjes daarmede ligtelijk bederven; en het goud, dat men er buiten op plakt, om het voor kinderen des te behaaglijker te maken, niets zijnde, dan sterk geplet geel koper, is een van de sterkste minerale vergiften. Buiten 'slands, waar men dat goud vervaardigt, en dus beter behoorde te kennen, gebruikt men het evenwel ook tot opschik van menigerlei kost, die op zich zelve reeds ongezond is.

Alle ongerezen deeg is voor de maag bezwarend, en wordt dit al meer, naar mate het vetter is. Dit past op onze pasteikorsten, op de *Italiaansche* vermicellis en macaronis, en alle deegballetjes, die in water gekookt of in boter gebakken worden. Een deeg, dat zoo taai is, dat daarvan gemaakte balletjes in vocht aaneen blijven hangen, is zeer moeilijk te verteren. Zeer dwaas handelt men, met zulken kost aan kranken en herstellende lijdens te geven. Gezonde menschen, die er op verlekkerd zijn, behoeven zich niet te verwonderen, als hunne maag ongesteld wordt. Het zou tegen de orde der dingen aandruifchen, als het hun niet dus verging (*).

Van ongerezene pannekoeken, die sterk met eijeren doormengd zijn, is er reeds het noodige gezegd.

(*) Dit geldt insgelijks onze beminnaars van olievet- en boter-koekjes, die, hoe zeer ook gerezen, en, ter tempering van het vet, met appelen, en, ter tegenwerking van het verstoppende, met koren en of rozijnen doormengd, echter nog steeds vrij bezwarend blijven.

VERT.

zegd. Hetzelfde past op wafelen, die wel gerezen zijn, maar waarin men te veel boter mengt, of waarbij men te veel boter eet. Niet met eijeren opgevulde en wel gerezene pannenkoeken, van tarwen- of gersten-meel, of boekweit, liggen zelfs hard in de maag; al bakt men ze met kervel, appelen, korenten, enz. Met varkensworst en spek kunnen zij enkel door zwaarwerkende arbeidslieden behoorlijk worden verteerd. Gerezene dikke koeken van boekweit, of tarwenbloem, zijn doorgaans beter doorbakken, maar ook daaromtrent, en ten aanzien van onze podding van witte brood, behoort een iegelijk met zijne maag te radé te gaan, en zich alle ondervinding van vorig bezwaar voor het vervolg te nutte te maken.

Meelbrij van boekweit of tarwe is, uit hoofde van derzelver kleverigheid, en de menigvuldige pap pige voedstof, die zij bevat, in geenen deele zulk een ligt verteerbare kost, als lieden, die hunne kinderen daarmede voeden, zich schijnen te verbeelden. Even dikke brij van boekweitengort, en die van gerstengrutte, ja die van havergort, het gemeene voedsel van kinderen en volwassenen uit de lagere klasse in *Schotland*, valt minder zwaar te verduwen. Die gezamenlijke kosten vereischen echter sterke verteringsvermogens en gestellen, en veel beweging en arbeid, om niet in maag en ingewanden te verzu ren (*), maar gezond voedsel aan het ligchaam te verschaffen.

(*) Dit doet inzonderheid gierst, in flappe en werkelooze magen, zeer ligtelijk.

Van havergort, in water afgekookt, krijgt men eene lijmige pap, die met eenige korenten, welke men daarin opkookt, de gewone kost van zieken en zwakken in *Engeland*, *Frankrijk* en *Duitschland* is, en tevens voedt en zachtjes laxeert. Gerst, en vooral geparelde gerst, laat zich tenzelfden einde gebruiken, en het afkookfel daarvan is mischien nog voedzamer en min brandig. Men kan er met een weinig citroensap en suiker eenen aangename smaak aan geven. Van gerst met karnemelk, en van rijstemelk, is er reeds bij de behandeling der melk gewaagd.

Rijst bevat een dunachtig voedend slijm, dat niet kleverig is, en zich door de maag gemakkelijk laat ontbinden. Men trekt van dit nuttige graan eene lekkere en gezonde gelei, als men twee oncen fijn gemalene rijst en vier oncen broodsuiker in eene pint water kookt, tot dat het een doorschijnend dik nat worde, dat men vervolgens door een doek zijgt en koud laat worden. Hetzelve, en verdere van rijst bereide kosten, kunnen dienen, om het noodige bekleedfel van slijm te herstellen, dat met scherpe stoffen opgevulde darmen bij dezer ontlasting verliezen. Dat rijst hardlijvigheid verwekken zou, is een der ongegrondste volksvooroordeelen. Zij verwekt daarentegen bij flappe en verzwakte gestellen meermalen winden.

Om dit onaangenaam gevolg van het eten van rijst voor te komen, voege men daarbij eenige kruiderij als kaneel, venkelzaad, karwei, anijszaad, en water meer van dien aard is. Inzonderheid behooren lie-

lieden, wier gessel phlegmatisch en wier verteringsvermogen traag is, zulks te doen. In *Oostindie*, waar dit graan overvloedig en bijkans het eenige voedsel der inboorlingen is (*), eet men het gemeenlijk met zoo veel peper en andere specerijen, dat de *Europeanen* bij hun eerste aankomen er niet van kunnen mede eten. Dit algemeene volksgebruik, door geene Geneesmeesters voorgeschreven, maar echter zoo heilzaam, strekt ten bewijze, dat zij, die hetzelfde oudtijds invoerden, met de Gezondheidsleer niet onbekend waren (†).

Het *Manna-gras* (*Festuca fluitans*) wordt in *Duitschland* en *Polen* dus genoemd, om dat deszelfs zaadjes, inzonderheid voor dat de plant tot haren vollen groei gekomen is, eenen merkelyk zoeten

(*) Voor zoo veel zij de leer der *Braminen* volgen, en geen dierlijk voedsel gebruiken. Andere *Indianen* mengen hunne rijst met visch, hoendervleesch, enz. en zulk een sterk gekruid mengsel is derzelver gewone kost. Hier te lande eet men rijst dwazelyk met korenten, suiker, enz. Gehakt kalfsvleesch met deszelfs gewone jeu voegt veel beter bij rijst, mits dezelve in water zij gekookt. Enkel met boter en mosterd gegeten, heeft zij veel van den smaak van schelvisch, en is zij intusschen veel gezonder. VERT.

(†) Dit blijkt ook van elders ten aanzien der *Braminen*, die wij, ondanks al het tegenwoordige *Engelsche* geschrift hierover, met LA CROSE, *Hist. du Christ. des Indes*, Liv. VI. tout entier, uit dat *Egypte* gesproten achten, waar men zich grootelyks op de Gezondheidsleer plagt toe te leggen. VERT.

ten en aangename smaak hebben. Dezelve overtreffen in edelheid en voedzaamheid al de overige *Europeesche* voortbrengfelen van het plantenrijk, en verfchaffen, in melk gekookt, uitnemende foep, zoowel als podding. Twee oncen, in melk en water naar behooren gekookt, zouden voor den fterkften arbeider een genoegzaam maal opleveren. Eene once, in drie pinten water gekookt, zoo dat hetzelfde tot op een vierde uitwafeme, levert, met bijvoeging van eenigen witten wijn en fuiker, een aangename en voedenden kost voor kraamvrouwen, en anderen, die geen dierlijk voedsel mogen gebruiken, en in hunne omftandigheden de prikkeling van den wijn noodig hebben.



De tweede klasfe van voedsel uit het plantenrijk fluit alle peulvruchten in, als erwten, boonen, linzen, en wat des meer is. Deze bevatten eene vaste gelei, en leveren een krachtig voedsel op, dat best voor eene fterke maag gefchikt is (*). De overige beftanddeelen zijn ruwe ftoffen in eene groote hoeveelheid. Dezelve laten zich aan onze vochten niet gelijkvormig maken (*afsimileren*), maar blijven fteeds onverteerd; en derzelver hoeveelheid neemt toe,

(*) En door de Ouden voor de ftudien hinderlijk werd geacht, Zie UNZER's *Arts*, 123. *ftuk*, pag. 291. en 292. der *Hamburgfche uitgave*.

toe, naarmate de peulvruchten oud en de schillen dik worden; als wanneer de meelige deelen tevens vaak door wormpjes aangetast en verteerd worden, zoo dat er naauwelijks iets meer, dan een nuttelooze bast en wormnest overblijft.

Hierom moeten gedroogde erwten en boonen, voor dat men ze toebereidt, behoorlijk uitgelezen worden. Maar de witte boonen, zoo als men in *Frankrijk* doet, na dat zij geweekt zijn, een voor een door de vingers te laten loopen, en er de schillen af te knippen; en erwten, waarvan men soep kookt, door eene grove tems te laten loopen, om de aan stukken gekookte schillen van het overige af te scheiden, en dit alleen te eten; dit een en ander schijnt ons onraadzaam. Erwten en boonen behooren beide even zeer niet te week gekookt te worden, om gezamenlijk met de schillen te kunnen worden gekaauwd en naar binnen gezonden; ten einde het meel aldaar niet te zeer oopen pakke, hierdoor onverduwbaar worde, en zuur en winden in de maag veroorzake.

Men doe derhalve erwten en boonen slechts een weinig openbersten, dat inmiddels noodig is, om er de vaste lucht eenigermate uit te drijven, en voor te komen, dat er daarvan geene te groote hoeveelheid met de spijs binnenwaarts ga. Want de gezegde, en al de gezamenlijke, peulvruchten bevatten veel van die lucht, van welke zelfs de gezondste spijsen niet gansch ledig zijn, en er eenige hoeveelheid in maag en ingewanden noodig is, om de spijsvertering te bevorderen. Derzelver overvloed in de
peul-

peulvruchten maakt, dat men van dezer meel geen goed en gezond brood kan bakken. Al mengt men in zulk brood ook nog zoo veel tarwemeel, echter veroorzaakt hetzelfde winden, opgeblazenheid, hardlijvigheid, en daaruit spruitende scherpte in het bloed.

Overigens behoorden peulvruchten, die al te oud en hard en dik van schil zijn, zelfs door de armste menschen evenmin gegeten te worden, als die bijzondere soorten, die voor paarden, duiven, enz. geschikt zijn. Van zulke roomsche boonen, welke schillen, als men ze droogt, te dik en hard worden, behoorden er niet meer geplant te worden, dan er ongedroogd konden worden vertierd; en men moest van andere soorten met dunnere schillen des te meer aankweken; soorten, waaronder men zich die gene, welke schillen groen zijn, en dit steeds blijven, veel te schaarsch tracht aan te schaffen.

Zoo behoorde men ook minder peul- en meer dop-erwten aan te kweken, om dat de eerstgemelde, als men er te veel van zaait, niet meer alle zoo jong gegeten worden, dat de schillen nog malsch en verduwbaar genoeg zijn. Want er kan naauwelijks iets nadeeligers uitgedacht worden, dan dat men midden in den zomer, als de verteringsvermogens juist het zwakste zijn, een mengsel van peulerwten en onverteerbare, ja onkkaauwbare, schillen te lijve sla, die naauwelijks door de keel te krijgen zijn.

Even ongerijmd is, eindelijk, het inzouten en achtervolgend eten van dikwijls reeds zeer vellige peulen van witte boonen, in een jaargetijde, waarin men maag en vichten buitendien reeds genoeg met ge-

zouten vleesch en spek bederft, en hierbij, in plaats van de zoo geliefde zultboontjes, zuurkool behoorde te eten. Men ete de peulen der witte boonen in het najaar, zoo als hier en daar die der roomfche boonen des zomers, als zij nog heel jong zijn, maar het inzulten der eene is even dwaas, als dat der andere wezen zou.

Gelukkig maakt men zich aan dat een en ander in *Engeland* evenmin fchuldig, als in *Frankrijk*. Men volgt intusfchen de *Franschen* maar al te dikwijls in het eten van derzelve geliefde paddestoelen (*). Dit zijn de mosfelen uit het plantenrijk. Taai en lederachtig van zelfftandigheid, verfchaffen zij weinig voedsel, hoe veel hun voorkomen ook wezenlijk belove. Eenige foorten worden daarenboven gezegd een fcherp vergif te bevatten, en, daar men de onfchadelijke niet van andere weet te onderscheiden, moest dit alleen reden genoeg zijn, om er geene hoegenoemd te eten.

Moeten zij echter op onze tafels komen, dan zijn zuurachtige planten en edik het beste tegengif tegen het mogelijke vergif. In azijn gepekeld of gezouten worden de paddestoelen nog taaijer, en, als men ze met

(*) Voor zoo veel onze landlieden van geene kikvorschboutjes houden, noemen zij de *Franschen* wel eens fmaadshalve *Kikvorscheters*; maar, om hun een wezenlijken fmaadnaam van dezen aard te geven, zou men veeleer dien van *Champignoneters* hebben te kiezen; fchoon deszelfs klank min barsch is, dan die van *Frog-eters*.

met boter braadt, verkeert men ze in gansch onverteerbare klompen, die zeer ligt garstig worden. Dit in het voorbijgaan nopens een allergrilligst gebruik van dingen aangemerkt hebbende, die wel niet tot de peulvruchten, maar ook evenmin tot eenige andere hoofdsoort van voedsel uit het plantenrijk behooren, plaatsen wij hier ook nog eenige aanmerkingen op andere onderwerpen, voor welke wij al mede geene voegelijker plaats, dan juist hier, weten te vinden.

Sago noemt men het merg van eene soort van palmboom, welke op de *Molukfche* en andere eilanden in *Oostindie* groeit. Die zelfstandigheid eenvoudig met water mengende, maken de *Indianen* er koekjes van, die zij als brood gebruiken. Kunstmatiger is de korrelige *sago* toebereid, die men hier te lande in de winkels haalt; maar deze moet, eer men ze gebruikt, van zeewater, modder en stof, gezuiverd worden. Men koke ze afzonderlijk; giete het kookfel door eene tems, en koke het vervolgens, om het wel te ontbinden, nog een half uurtje. Dan verschaft het eene lekkere en voedende gelei, die, met water, melk of vleeschnat, gemengd, voor teringachtige lieden en herstellende zieken, zoo wel als voor lieden van een zwakkelijk of bedorven verteringsvermogen, zeer nuttig wezen kan.

Geen minder kostelijk merg levert ons eene andere Oosterfche plant, het suikerriet, dat thans ook in *Amerika* wordt aangekweekt; waar men voorts soortgelijk eene zelfstandigheid uit de *Esdoorn*, of *Acer Saccharinus*, heeft beginnen te trekken; terwijl men

in *Europa* uit de beet, enz. suiker heeft beginnen te maken, daar dit thans eene van de eerste levensnoodwendigheden is. Het is een verdunnend, zachtjes ontbindend en tevens prikkelend, zout (*), dat een zuur bevat, uit hoofde van welk het een uitnemend middel tegen de rotting is; maar, als men het onmatig gebruikt, belemmert het de verdierlijking van het voedsel, en hindert het dus de spijsvertering, en verwekt gevolgelijk in de voedselwegen slijmerige en zure stoffen, die men zeer ten onregte voor een onmiddellijk voortbrengsel van de suiker houdt.

Langs denzelfden weg maakt deze het bloed dik en lijmig, hoe zeer zij ook regtstreeks eene gansch andere strekking heeft. Voor de tanden is zij op zich zelve ook geenszins nadeelig, maar het nadeel, dat zij daaraan wordt gerekend te doen, spruit uit het bederf van de maag, dat een overmatig gebruik van suiker te wege brengt. Zij moet door lieden, die zwak van maag en zenuwen zijn, door hypochondrische en hysterische lijdens en lijdensers, en met name door kinderen, die van wormen geplaat worden, spaarzaam en slechts nu en dan, ge-

(*) Volgens HUFELAND, die in zijne *Kunst II. deel*, pag. 331—333, den uitbundigsten lof aan de suiker geeft, zou men de spijsen daarmede even goed, als met keukenzout, kunnen zouten, en ze hierdoor ligt verkeerbaar maken.

VERT.

II. DEEL.

E

gebruikt worden. De best gezuiverde en fijnste soort is in de meeste gevallen de beste (*).

Andere zoetigheden, zoo als honig, kunnen de plaats der suiker niet allezins vervullen, daar zij in menig opzigt andere eigenschappen hebben. De honig bevat ook wel eenig zuur, maar tevens veel meer ontsteking verwekkende deeltjes, dan de suiker; en de honig gist ligtelijk, en verwekt winden en spanning, ja in eenige bijzondere gevallen snijdingen in de darmen en buikloop. Als geneesmiddel dient hij voor lieden, die het op de borst hebben, om hen taaije fluimen te doen opgeven. In zoo ver kan hij als een losmakend middel beschouwd worden. Maar, in het gemeene leven onmatig gebruikt, bederft hij zwakke magen; en lieden, die met eene overmaat van gal gekweld zijn, en wier vochten tot rotting neigen, moeten zich van honig, en met veel honig bereide, en heel zoete, koek, enz. onthouden.

Gelijk als de gewone honig door de bijen uit allerlei bloemen wordt getrokken, bereidt men uit rozen, violen, enz. een kunsthonig of firoop, die in Genees- en Heelkunde van veel dienst is. Nog menigvuldiger zijn intuschen de voortbrengfelen van het plantenrijk, die ons olie opleveren. Bekend is

(*) Bij zeere keelen, en andere catarrhale ongesteldheden, verdient de kandij, vooral de *Boerhaaffsche*, de voorkeur. Soms is de keukenfiroop zelfs dienstiger, dan witte suiker, en voor keukengebruik komt men veelal met bruine suiker ook verder.

het lijnzaad, dat de schilders van olie voorziet, en het kool- of raapzaad, waaruit men de dusgenoemde raapolie krijgt. Deze is in haren oorspronkelijken staat min aangenaam van smaak, maar kan derwijze gezuiverd worden, dat zij, nevens de olie van mankopen, in plaats van olijfolie gebruikt kan worden. De laatste wordt in *Provence* en elders uit de aldaar groeiende olijven geperst; en men perst voorts nog eene aangename olie uit amandelen, walnoten, hazelnoten, enz.

De laatstgenoemde olien zijn de aangenaamste en ligtverteerbaarste. Over het algemeen is versche, zachte en zoetachtige, of ten minste van allen sterken smaak zuivere, olie boven dierlijk vet verkieslijk. Maar voor zwakke magen is zij evenmin dienstig; want in dezelve neemt evenveel welke olie, hoe zacht ook, ligtelijk eene garstige scherpte aan, die voor de spijsvertering zeer nadeelig is. Gebruikt men veel olie bij salade, of anderzins, dan moet men daarbij veel brood eten. Dit bevordert de verduwing van die vettigheid uit het plantenrijk evenzeer, als een anders regtstreeks tegen alle vet en olie overstaand voortbrengsel van hetzelfde rijk der natuur.

Hier bedoelen wij den nuttigen edik, van welks gebruik tot zuivering van eene bedorvene lucht, en bij menige spijs uit het dierenrijk, er reeds is gewaagd. Dit is een uitnemend middel, om dierlijke zelfstandigheden, vooral in warme landen, tegen rotting te beveiligen; en het doet mij leed, dat dit onwaardeerbaar vocht in onze keukens, zoo wel als op onze tafels, te weinig wordt gebruikt. Hetzelve

bevordert de spijsvertering, en gaat mischien nimmer in deszelfs zuren staat in het bloed over. Hierom dwaalt men zeer, als men denkt, dat edik voor de afscheiding en hoedanigheid van de melk bij zoogende vrouwen nadeelig is.

Bij sommige lieden evenwel kan de edik zweet verwekken, en verflapping in de ingewanden veroorzaken. Matiglijk bij andere spijs gebruikt, is hij, vooral in warm weder, even gezond als smakelijk. Doch men moet goeden wijnazijn trachten te bekomen; want de azijn, dien men van sleepruimen, notenbasten, en andere even zamentrekkende dingen, maakt, is zekerlijk ongezond. Den besten en smakelijksten azijn bekomt men van witten wijn, rozijnen, suiker, enz. De *vinaigre de vin rouge*, waaraan de *Franschen* de voorkeus geven, is ook uitnemend (*).

Op de peulvruchten volgen de verschillende soorten van salade, en verdere keukengroentes, als kool, spinagie, enz. Deze bevatten veel waterdeelen, en wei-

(*) Dezen wijnazijn verkrijgt menig een in *Frankrijk* voor zijn bijzonder gebruik, met slechts eenige fleschen goeden rooden wijn des zomers boven in het huis op eene plaats te zetten, die sterk door de zon beschenen wordt. Nopens de *Nederlandsche* azijnmake-rijen, raadplege men het bekende *Tableau Topographique et Statistique de Rotterdam*, pag. 165. VERT.

weinig voedsel. Zij dienen, om de maag te vullen, en rotting tegen te gaan. Zij mogen des zomers overvloediger gegeten worden, dan des winters. Daar zij van eenen verzachtenden, weekmakenden, laxerenden, zeepachtigen, en gevolgelijk ontbindenden, aard zijn, doen zij aan de ingewanden veel goeds.

Uit hoofde van hunnen waterigen aard, zijn deze dingen bijzonder dienstig voor magere lieden, voor die genen, wier uitwaseming hen veel vocht doet verliezen (*), of die met bloedvloeijingen, en veel drift in het bloed, gekweld zijn; in welk geval dierlijk voedsel ondienstig is; en, daar deze voortbrengselen van het plantenrijk de ongevoelige uitwaseming bevorderen, zijn zij verkoelende, en houden de huidvaten open. Daar intuschen de gelei, die zij bevatten, zeer dun is, verschaffen zij geen noemenswaardig voedsel. Dit laatste, en hunne uitwerking op het menschelijke ligchaam, verschilt naar de aardachtige, scherpeachtige en lucht-deelen, die zij bevatten.

Men eet ze deels raauw, deels gekookt. Het koken drijft er de luchtdeelen uit, en maakt ze weker.

(*) En dus voor werklieden; voor welke de ligverteerbaarheid van witte en andere kool, en meer andere groentes, zich genoegzaam laat minderen, door ze met fijn gehakt spek te smoren; dat de voorbeeldeloos Huishoudkundige *Zwitserse* landman KLYJOGG bijkans onder allen kost mengde, waarmede hij zijn talrijk gezin voedde, en tot deszelfs gestadigen noesten arbeid in staat stelde en hield.

VERT.

ker. Maar het is ongerijmd en dwaas, dat men ze in veel water kookt, en dit vervolgens weggiet; want daarbij gaan de beste deelen verloren. Hierom behooren zij, met uitzondering van de kool, door en door gewasfchen, en vervolgens met eene kleine hoeveelheid waters langzaam gesmoord, te worden. Het daarbij verminderde water moet met den kost op tafel gebragt worden, na dat men er eenige kruiden bijgedaan heeft, om de groente min winderig en ligt verteerbaar te maken (*).

Salade en andijvie eet men veelal koud, met bijvoeging van olie, azijn, peper, enz. (†). Voegt men bij de olie eijerdoijers, dan dient men er ook mosterd bij te doen, op dat deze met de peper medewerken moge, om de maag tot verduwing van den gezamenlijken kost in staat te stellen. Een weinig suiker kan de ontbinding der bezwarende zelfstandigheden bevorderen. Lepelblad, kervel, en de verschillende foorten van sterrekers, voegen bij de salade, en dienen ook op zich zelve, met andere ver-

(*) De voortbrengfelen van het plantenrijk, die men in sommige landen met melk in pasteijen bakt, verliezen daarbij alle oorspronkelijke kracht; en de gansche kost wordt onverduwbaar, en dient tot bederf der vochten.

(†) In plaats van de zeer verkoelende kropfalade, heeft men in het voor- en najaar dusgenoemde latuw en andijvie, die minder koud in de maag vallen, en deze door het bitter, dat zij behelzen, den nog steeds killen, maar voor de vochten allernuttigsten, kost magtig helpen verteren.

verkoelende groentes, om de vochten te reinigen, of zoo als sommigen spreken, het bloed te zuiveren. Zij zijn tevens pisafdrijvende; inzonderheid als men ze in het voorjaar des morgens eet, terwijl men noch nuchteren is.

Gekookte kropsalade en andijvie staan aan gekookte roode kool, die men ook wel eens raauw eet, daarin gelijk, dat niets van dat alles eenig wezenlijk voedsel bevat. De roode kool is tevens een zeer onverduwbaar eten, vooral zoo als de *Franschen* en *Duitschers* het nuttigen, met ham en kastanjes. Dan wordt het verhittend, winderig en laxerend. Ligter te verteren, min schadelijk voor de ingewanden, en niet verhittend, is de dusgenoemde spruitkool, onder welker verschillende soorten de *Caulis rapicius* meer bezwaart, dan de andere. Het gezegde nopens de roode kool is ook toepasselijk op de melde, of *Atriplex*.

Witte kool heeft daarentegen uitnemende hoedanigheden. Zij is min winderig, dan meest al de andere groentes, en, vol van water zijnde, pisafdrijvend en eenigzins laxerend. Het is opmerkelijk, dat alle kruiden en plantgewassen, naar mate zij zich laten verteren, min of meer strekken, om den eter opgeblazen te maken, en, naar mate zij in de darmen blijven, er tot rotting neigen. De *Duitschers* hebben ons de oorspronkelijke hoedanigheden der witte kool nog veel leren verbeteren, door ze fijn gesneden met eenig zout in een vat te stampen. Dan ondergaat zij eene zurende gisting, welke haar van het mee-

E 4

rendeel harer vaste lucht ontdoet, en nog veel ligverteerder maakt.

Zuurkool laat zich zeer lang goed houden, werkt krachtig op de eerste wegen, en is een van de uitnemendste behoedmiddelen tegen bederf. Men heeft ze op zee uitmuntend dienstig gevonden, om aan de vernielende scheurbuik het hoofd te bieden, en deze te genezen, nadat zij reeds diep was doorgedrongen. Wij zijn aan Kapitein Cook den grootsten dank verschuldigd, daar hij dezen heilzamen kost, in spijt van alle vooroordeelen, onder het zeevolk heeft ingevoerd, en dus de gezondheid van zoo vele brave zeelieden behouden. Vervolgens heeft men nog bevonden, dat zuurkool het beste voorbehoedmiddel was tegen epidemische krankheden, met name tegen buikloop en rotkoortsen, welke door haar zelfs meermaalen genezen zijn geworden.

Spinagie, de geliefde kost van zoo velen (*), levert geenerlei voedsel op, dringt bijkans onverteerd schielijk door maag en darmen, en verzwakt de voedselwegen te meer, hoe overvloediger zij met boter is toe bereid. Loslijvigheid verwekkende, is zij voor zwakke en verzwakte menschen ongeschikt. In slappe magen zal zij het zuur verwekken. De zuring, die men er vaak bij doet, bevat een scherp zuur, dat voor het verglaasfel der tanden nadeelig is, en door allen, die reeds met een zuren smaak in den mond

(*) En voor zeer velen, in het vroege voorjaar, na een lang gebruik van grof wintervoedsel, een heilzaam geschenk der onuitsprekelijk goede Natuur. VERT.

mond gekweld zijn, vermeden worden moet. Minder schadelijk is het zuur der porselein, die meer algemeen mag worden aanbevolen.

Aspergies zijn, schoon eenigzins windverwekkend en pisafdrijvend, een uitnemend voedmiddel. Nog jong, zijn de spruiten van deze plant niet slechts het lekkerste, maar ook het heilzaamste. Om derzelve plaats te vervangen, kan ik, op grond van ondervinding, de jonge knopjes der hop aanbevelen, die ligtelijk te bekomen zijn, in smaak nauwelijks voor aspergies wijken, en, uit hoofde van den specerijachtigen aard, zeer aangenaam en gezond zijn. — Artisjokken zijn ligt verteerbaar en malsch, mischien nog voedzamer en minder pisafdrijvend, dan aspergies, en hierom voor de keuken nog beter.

De vierde soort van voedfels uit het plantenrijk bevat alle eetbare aardgewassen. Dezelve zijn van eenen zachten, of van eenen zamentrekkenden en scherpen, aard. De eerstgemelde voeden meer en blazen minder op, dan de andere, die intusfchen, zoo als de verschillende soorten van radijzen, uijen, look, enz. eenige medicinale krachten bezitten. Gezamenlijk zijn zij intusfchen min voedend, en niet zoo ligt te verduwen, als voedsel uit het dierenrijk.

Wij mogen het voor een algemeen regel houden, dat evenveel welk slag van spijs, waartoe wij eenen ongekunstelden en duurzamen trek gevoelen,

voor

voor onze natuur geschikt is. Zoo is het nu met de heilzame aardappelen, die, zelfs op het eenvoudigste toebeleid, en zonder eenig bijvoegfel, voor bijkans een ieder, en bijzonderlijk voor kinderen, een aangenaam en gezond voedsel opleveren. Aardappelen, voor welker bekendmaking *Europa* de nagedachtenis (*) van onzen uitmuntenden zeeheld DRAKE naauw dankbaar genoeg vereeren kan.

Leest men ROBERTSON'S *Geschiedenis der ontdekking van Amerika*, dan vraagt men, waarom toch de Voorzienigheid ondernemingen gedoogd, ja begunstigd hebbe, die zoo veel onheils over het ontdekte land en *Europa*, ja over de gansche wereld, hebben uitgestort, en laatstelijk ten gevolge hadden, dat de *Franschen*, uit een heimelijken wrok over het verlies van *Kanada*, onze *Noordamerikaansche* volkplantelingen tegen ons ondersteunden. Een gedrag, welks regtmatigen nasleep zij zoo vreesfelijk onder vinden.

Het uit *Amerika* dagelijks vermenigvuldigde goud en zilver strekt toch niet dan ten wezenlijken bezware voor allen kleinen handel. Deze liet zich voor drie en meer eeuwen met ongelijk veel minder van dat wigtige, en ook anderzins moeilijk overal mede te voeren, metaal drijven, dan reeds heden ten dage. en vooral metter tijd, zoo dat metaal nog al overvloediger en goedkooper worden moet. Want,

(*) Tot welker viering men weet dat er door SALZMANN te *Schnepfenthal* een jaarlijksch Aardappelenfeest werd ingesteld.

VERT.

in plaats van over eene toenemende duurte van alles, behoorde men eigenlijk over eene toenemende goedkoopheid van het goud en zilver te klagen (*).

De rook en snuiftabak, dien *Amerika* ons opgeleverd heeft, weegt ook geenszins tegen de rampen op, die de ontdekking van dat werelddeel aan deszelfs eerste ontdekkers en verdere veroveraars berokkend heeft. Dezen kunnen zich ook door de vermenigvuldiging der koffij, suiker, indigo, enz. die ten koste van zoo veel *Afrikaansch* bloed plaats gegrepen heeft en stand houdt, zoo grootelijks niet bevoor-

(*) In zekeren zin, ja; maar men kan evenwel over duurte van dingen klagen, waaromtrent de vorige evenredigheid van prijs verloren gaat. Als, bij voorbeeld, de markt der granen rijst, en die der fabriekgoederen daalt, kan men zeggen, dat het koren duurder, en de laatstgenoemde waar goedkooper, wordt. Men kan dit laatste zelfs ten aanzien van dingen zeggen, tusschen welke en andere de vorige evenredigheid van prijs niet aan weerskanten, maar slechts aan den eenen kant, verloren gaat. Heeft men, bij voorbeeld, om koren, brood, enz. te betalen, meer goud of zilver noodig, dan te voren, maar wordt de arbeid van verschillende klassen van menschen met dezelfde hoeveelheid van goud of zilver vergolden, dan wordt deze naar evenredigheid van het andere goedkoop; gelijk als dit inzonderheid het geval met den arbeid der Geestelijkheid is, die welhaast veelal, zoo als reeds menige *Visar* in *Engeland*; om een talrijk gezin te blijven voeden, bij het prediken, enz. nog evenveel welk bedrijf zal moeten bij de hand nemen.

VERT.

voordeeld achten. Die dingen strekken immers slechts ter bevrediging van gemaakte behoeften, die niet hadden behoeven stand te grijpen, of door eigene *Europeesche* voortbrengfelen hadden kunnen worden gestild.

Meer heeft *Europa* bij de opsporing van den koortsbast gewonnen, maar nog veel meer bij die der aardappelen, welker gewas zelden mislukt, en welke, slechts tot den naastvolgenden oogst van nieuwe aardappelen eetbaar blijvende, in geenen deele derwijze als het koren opgekocht kunnen worden. Gevolgelyk heeft *Europa*, fints men er zoo algemeen aardappelen plant en eet, van geene zulke hongersnooden te lijden, als er door de inhaligheid in *Oostindie*, waar men slechts van rijst leeft, tijdens het bewind van Lord CLIVE en den *Mysoreeschen* oorlog, bij herhaling werden verwekt.

Aanvankelijk leden de aardappelen in ons werelddeel, zoo als elke nieuwigheid, grooten tegenstand, maar thans wordt het algemeen erkend, dat zij gezond, voedzaam, en zelfs voor de zwakste magen verteerbaar zijn. Zekere Heer PARMENTIER, te *Parijs*, leefde eenige weken achtereen enkel van aardappelen, zonder dat zulks zijne gezondheid eenigzins benadeelde; en men heeft onlangs in *Frankrijk* de wijze uitgevonden, op welke er van dit aardgewas een gekorrelde meel kan worden vervaardigd (*),

waar-

(*) Men bezigt daartoe een werktuig van een eenvoudig maakfel, dat, aan het einde der achttiende eeuw, in het *Britsche Repertory of the Arts and Manufaciu-*

waarvan er zich dingen laten bakken, die uitnemend smaken, en tevens zeer voedend zijn.

Welk een uitnemend voedsel de aardappelen geven, blijkt aan de gezondheid der landlieden, die voornamelijk van aardappelen leven, en aan de dieren, die men er mede mest. Daar arbeidende lieden, na het eten van aardappelen, eerder nieuwen eetlust gevoelen, dan na dat van ander voedsel, moeten de voedende deelen der aardappelen ligtelijk in chijl en bloed overgaan, en zij dus ligt verteerd worden. Hoe meeliger zij zijn, hoe lichter zij verteren. Zonder grond beweert men, dat aardappelen eene dikke en ruwe chijl, en gevolgelijk drabbig en lijmig bloed, maken. Zij veroorzaken, slijmerigheid noch opgeblazenheid, en schaden enkel, als men ze in overmaat eet.

Dit voedsel intusfchen droog zijnde, en vele aarddeelen bevattende, behoort men er in genoegzame mate bij te drinken, om verstoppingen voor te komen. De prikkelende vermogens, die men aan de aardappelen toeschrijft, schijnen mij gansch ingebeeld te zijn. De ondervinding leert, dat het een even ongerijmd denkbeeld is, dat aardappelen de zielsvermogens bedwelmen zouden. Dit doet enkel een overmatig eten van dezelve, met gebrek van beweging

tes afgebeeld werd. Van aardappelen-meel met ander gemengd, heeft men zeer goed brood leeren maken. Voor pasteijen is dat meel het gezondste; en de smaak der aardappelen-podding is bekend.

ging gepaard; en paart zich dit met overmaat van ander voedsel, dan zijn de gevolgen dezelfde (*).

De beetwortel bevat eene groote hoeveelheid suikerdeelen. Hierom werd er voorlang, te *Berlijn*, eene Koninklijke fabriek ter bereiding van suiker uit beetwortelen, mangelwortelen (†), enz. opgericht, nadat derzelver benoemde Directeur ACHARD door proefnemingen bewezen had, dat ongeveer 14 pond beetwortel een pond uitnemend zoete en van smaak zuivere ruwe suiker opleverde, die vervolgens behoorlijk gerafineerd aan andere suiker volkomen gelijk stond.

Buitendien is de beetwortel een aardgewas van groot belang voor het huishoudelijke en de keuken. Het opent zachtelijk, voegt uitnemend bij de nuttige andijvie, en behoorde door hardlijvige lieden bij het avondmaal nog meer dikwijls, dan men gemeenlijk doet, gegeten te worden. Vooral daar het zich ook met peterfelie, of fellerij, ja met aardappelen, laat eten, en deze bijvoegfels het niet slechts lekkerder, maar

(*) Evenwel schijnt het bekleedsel der aardappelen, dat onder de dunne buitenhuid zit, iets nadeeligs te bevatten; alwaarom het te gelijk met de buitenhuid moet worden weggeschild.

VERT.

(†) Deze groeijen zelfs op gansch dorre en anders onbruikbare gronden zeer goed. Dit was eene voornamē reden der oprigting van de gezegde fabriek. Eene andere bestond in het verschaffen van werk aan een aantal ledige handen. Van een Continentaal Systema wist niemand toen nog iets.

VERT.

maar ook voor maag en ingewanden dienstiger, maken; want die vruchten zijn eenigzins minder winderig. Op zich zelve is intusfchen de beetwortel ook niet moeilijk te verteren.

Witte peen zijn zeer opblazend, en hierom een ongeschikt voedsel voor zwakke lieden, en die ligt het zuur krijgen. Zulke lieden kunnen die wortelen naauwelijks verduwen, of men moet er specerijen, en éene genoegzame hoeveelheid zout, bijdoen, waardoor gisting en bederf in de maag voor een groot deel kunnen worden voorgekomen (*). In andere opzigten is de voedende stof, welke de witte peen opleveren, zeer goed en overvloedig. Zij is van veel uitwerking op de nieren en tegen wormen dienstig.

Gele peen of wortelen zijn nog voedender, dan de witte, en zoo winderig niet. Zij hebben bij de zoetigheid nog iets specerijachtigs. Om ze van alle winderigheid te ontdoen, kunnen zij, behalve in het water, waarmede men ze op tafel brengt, alvorens nog in ander water gekookt worden, dat men weg giet, en dat dan zekerlijk een deel van hunne zoetigheid en voedzaamheid medeneemt. Voorts kan men eenen anders zeer gezonden kost, door hem met boter, enz. te stoven, en vooral door hem met spek te smoren, zeer magtig, zoo als men het noemt, ja walgelijk, maken.

Ra-

(*) Aardappelen, en niet al te vette hachjes rundvleesch, voegen er ook zeer wel bij, en maken er eenen voor het algemeen even gezonden als smakelijken huts-pot van.

VERT.

Rapen, of knollen, zijn voedzaam, maar opblazend, en niet ligt te verteren. Hoe ouder zij worden, hoe meer zij de maag bezwaren. Zij verschillen grootelijks naar den grond, waarop men ze teelt. Op de beste gronden nemen zij gedeeltelijk eene gele kleur en een aangename geur aan. Over het algemeen minst winderig, en meest voedend, is de lange foort, die men onlangs uit *Zweden* hier te lande heeft ingevoerd, en die men elders met den naam van *Fransche rapen* bestempelt.

Peterfelie, en de dusgenoemde eppe, zijn van eenen zoetachtigen, prikkelenden en specerijachtigen aard. De peterfeliwortel bevat iets meeligs. De peterfelie werd door de oude Geneeskundigen als bloedzuiverend beschouwd; eene uitwerking, die door hedendaagse bespiegelende kunstbeoefenaars niet slechts in twijfel getrokken, maar zelfs belagchelijk gevonden, zal worden. Zoo veel is nogtans zeker, dat de peterfelie niet slechts zachtjes opent, maar ook op de urine werkt; zoo als dit ten aanzien van de kervel, enz. mede reeds is opgemerkt. Tot beide einden moet intusschen de peterfelie niet rauw, maar gekookt, worden gegeten.

De fellerij is eene der geurigste planten, die wij hier te lande bezitten. Men maakt van haar loof meer algemeen gebruik tot salade, enz. dan van hare wortels. Ten opzichte van deze zijn er twee verschillende soorten van fellerij. De eene heeft een dikken wortel, die een knobbel vormt, en aan deze foort den naam van *knolfellerij* geeft. De andere heeft verscheidene kleine, witte, malsche en geurige,

ge, wortels. De laatste soort is hier in *Engeland* meer gemeen. Van de eerste maakt men in *Frankrijk* en *Duitschland* meer gebruik. Daar eet men den wortel in dunne schijfjes gesneden, en vooraf in azijn geweekt. Dit is een verkoelende en in den zomer gezonde kost.

In azijn geweekt, of in water gekookt, laat sellerij zich gemakkelijker verteren, dan wel rauw. Men gebruikte ze veel in rijstsoep, waar men dezen kost pleegt te eten. De *Duitschers* maken daarenboven van den knolwortel eene koffij, door hem in kleine dobbelsteentjes te snijden, die vervolgens gedroogd en dan als koffijboonen gebrand worden. De Heer UNZER beveelt deze koffij aan zijne lezers aan, en bijzonderlijk aan zoogende en kraamvrouwen, als dienstig in plaats van thee, of de gewone koopkoffij zonder of met cichorij, enz. (*).

De scorzenera, die *Spanje* ons heeft opgeleverd, en de suikerwortel, het *Sium Sifarum* van LINNAEUS, bevatten meer specerijachtigs en prikkelends, dan voedends, en zijn, zoo als de sellerij, enz. pisafdrijvend. De suikerwortel vooral is aangenaam, zoet en specerijachtig, maar zoo dun en bros, dat hij zich niet wel afzonderlijk laat koken. In soep en bouillon

(*) Om het zög te vermeerderen, plagt men hier te lande het gebruik van kakaoboontjes aan te bevelen, en melk, waarin ongemalene beste tarwe gekookt werd, tot zij openberstte, en hare fijnste deeltjes in de melk mengde, die dan uitnemend aan het oogmerk beantwoordde.

VERT.

lon laat hij zich uitnemend gebruiken en men kan hem ook rauw eten, even als fruit. De scorzenera daarentegen laat zich enkel gekookt eten, na alvorens van hare zwarte huid ontdaan te zijn. Vooraf een half uur in koud water geweekt, verliest zij al het bittere, dat zij aan zich heeft, en wordt zij minder opblazend en spannend.

De Geitenbaard, of het *Tragopogon pratense* van van LINNAEUS, is een wortel, die nog meer suikerdeelen, dan de scorzenera, bevat, en de plaats van Aspergies vervangen kan. Dezelve laat zich onder onze luchtstreek ligter aankweeken, en verdienende zekerlijk in onze tuinen meer algemeen geteeld te worden. — Het Pijlwortelpoeder, dat men ons laatstelijk uit *Oostindie* heeft aangebragt, schijnt meer voedende gelei te bevatten, dan eenig tot dus ver ontdekt voortbrengfel van het plantenrijk, maar kan door menige zwakke en herstellende lijdens in bouillons, enz. niet gebruikt worden, daar het in het klein tegen 8 schellingen het pond wordt verkocht.

De gezamenlijke radijzen en ramenassen kunnen als Medicinale gewassen beschouwd worden. Zij zijn bijzonder geschikt, om slijmige vochten te ontbinden. Veel lucht bevattende, brengen zij hierdoor de lucht, welke de ingewanden bezwaart, in beweging, en drijven zij dezelve uit. Sterke en werkzame magen rispen er gemakkelijk van op; maar, als het de ingewanden aan veerkracht ontbreekt, ontstaat er bij het eten van radijzen en ramenassen in dezelve eene sterke en allerlastigste spanning. De kleine radijsjes zijn het gemakkelijkste te verduwen. Zij verwekken

eetlust, en laten zich gevoeglijkst voor den maaltijd eten (*). Oude en voosachtige radijzen zijn gansch onverteerbaar. De gezamenlijke radijzen en ramenassen zetten aan den adem iets onaangenaams bij.

Dit laatste doen inzonderheid al de verschillende foorten van ajuin; maar dezelve zijn prikkelende, bevorderen eetlust en spijsvertering, doen veel goeds aan de ingewanden, verdrijven opgeblazenheid en winden, ontbinden slijmige stoffen, en zijn dus heilzaam in ongesteldheden, die uit eene overmatige lijmgheid in de vochten spruiten. Men behoorde zo voornamelijk als kruiderijen bij andere spijzen, als salade, haring, enz. of als geneesmiddelen, te bezigen; maar zij worden daarentegen door gansche natien in groote hoeveelheden gegeten.

De oude *Egyptenaren* en *Joden* waren er groote beminnaars van. In de Zuidelijke landen van *Europa* maakt men er veel werks van. Zij zijn intusfchen voor koude en phlegmatieke gestellen juist het dienstigste; en men zou er in menig land bij het brood meer dienst van hebben, dan van boter en kaas. — Door heete, prikkelbare en galachtige, gestellen behoorden zij daarentegen vermeden te worden; ten zij in ruim water gekookt, en zonder hetzelve, met eene

(*) Dan kunnen zij de plaats van bouillon en Doctor snelletjes vervangen. Zij voegen voorts ook zeer wel bij het desert, maar inzonderheid bij het ontbijt, om eene door den slaap als bedwelmdde maag op te wakkeren.

VERT.

eene zure faus en peper en zout, gegeten, dat voor de meeste gestellen onschadelijk, en voor vele zeer heilzaam is.



De vijfde en laatste soort van voedsel uit het plantenrijk bevat het verschillende ooft en fruit, dat over het algemeen een sterk vermogen tot oplosfing en ontbinding heeft, en te meer nut doet, daar het tot rijpheid komt, als het ligchaam door de zomerhitte verflapt is, en het bloed eene sterke neiging tot ontfteking heeft. Het is daarenboven van grooten dienst in het verdunnen van de dikke galachtige onzuiverheden, die er gedurende den zomer in het ligchaam opgehoopt zijn, en het werpt dezelve door zijn laxerend vermogen uit.

Het zuur, dat de meeste foorten bevatten, is even nuttig, om dorst te flaan, als om rotting tegen te gaan. Evenwel kan het in zwakke, of met onzuiverheden en flijm opgevulde, magen aan het gisten geraken, en eenig ongemak veroorzaken; maar dit laat zich door matiging in het gebruik van fruit en ooft verhoeden, en vooral door hetzelve te koken. De fcherpe en zamentrekkende soort is voor de gezondheid, met name van kinderen, zoo fchadelijk niet als men gemeenlijk denkt, maar verftrekt eer tot geneesmiddel, dan tot voedsel, en is bij ontftekende ziekten niet nadeelig, zoo als sommigen wanen, maar van de grootste nuttigheid.

Hoe

Hoe sappiger fruit en ooft is, hoe meer winden het verwekken zal; en, daar de sappige, verkoelende en waterige, foort sterke verteringsvermogens vordert, om voor te komen, dat zij gisting, windzuchtige spanning en loslijvigheid verwekke, voegt een glas oude wijn er uitnemend bij. Eene zachte loslijvigheid, welke men van het eten van rijp fruit en ooft in den zomer fcheept, heeft meermalen eene heilzame uitwerking. Dik- en zwart-bloedige lieden kunnen niets eten, dat voor hunne gezondheid voordeeliger is, dan fruit en ooft. Want hetzelfde dient, om hun bloed te verdunnen en in beweging te brengen; maar lieden van een waterig en phlegmatisch gestel behooren zich daarvan zorgvuldig te onthouden.

In suiker ingemaakt fruit is een behoedmiddel tegen bederf, en voedend, maar tevens opblazend. Komen er bij de suiker specerijen, dan is het verhittend en opdroogend. Brandewijn verergert deszelfs hoedanigheid nog al meer. Versch fruit laat zich best des morgens eten, met eene ledige maag, welke al haar vermogen aanwenden kan, om de lucht, die er van komt, uit te drijven, en het te verduwen, eer het begint te gisten. Eenvoudig droogen, zoo wel als koken, verbetert de winderigheid van versch fruit en ooft. Dus bereid, is het voor elk gestel dienftig, wordt het van deszelfs overbodig vocht, zoo wel als van deszelfs vaste lucht, ontdaan, en meer voedend, maar ook minder verkoelend.

Kersen brengen de opgenoemde goede uitwerkfe-
len in een zeer hoogen graad voort. Zij zijn uit-
nemend in fcheurbuik, rotkoortsen en buikloop. Zij

beteren het bloed, als het tot rotting neigt, en, door haar zeep- en honig-achtig sap, strekken zij krachtdadig tot ontbinding van verstoppingen in de ingewanden. Zij, die haar ten dezen einde gebruiken, mogen haar op elk uur van den dag eten; schoon zij des morgens op eene ledige maag het krachtigste werken. Zelfs de zoete foort bevat een prikkelend, zuur, en dit is wel geringer, dan dat der zure morellen, maar ook min doordringend. Hierom bezwaart dat der zoete kersen, naar mate zij sappig zijn, zwakke en verzwakte eters meer of min, aangezien hetzelfde in de maag ligtelijk gist, en zuur, spanning en loslijvigheid, verwekt. Maar juist om deze uitwerkingen behooren menschen met gallige en bedorvene magen, die een stinkenden adem hebben, en winden van een kwaden reuk oprispen, ze in ruime mate te eten, om de plaatsgrijpende neiging tot rotting tegen te gaan.

De kersen laten zich in waterig-zoete, waterig-zure en drooge vleezige, verdeelen. De *Spaansche* kersen zijn het moeilijkste te verteren, maar ook het meest voedend. De waterig-zoete foort, die hier te lande voorheen verre weg de gemeenste was, is ongezond, om dat haar sap ligtelijk gist, en loslijvigheid en koliek verwekt. De waterig-zure foort is de beste van alle. Haar sap versterkt de maag, en brengt de minste winden voort. Gedroogde kersen mogen, uit hoofde van hare verkoelende en bederfwerende hoedanigheden, in menige krankheden worden aanbevolen. Intusschen is het doorslikken van kersensteen hoogst gevaarlijk. Die steenen heeft

heeft men somwijlen in de plooiën der darmen opgehoopt gevonden, en door lijmig slijm tot klompen aaneen gehecht, die de geweldigste en doodelijke toevallen veroorzaakten.

Pruimen bezitten ook Medicinale krachten. Zij zijn voedend en verdunnend. Gedroogde pruimen, vooral die men van het *Fransche* vlek *St. Catherine* krijgt, zijn van bijzonderen dienst voor hardlijvige gestellen, en verschaffen een lekker en voedend geregt. Maar, winden en spanning kunnende veroorzaken, laten zij zich het beste met eene ledige maag, en zonder bijvoeging van eenig ander voedsel, eten. Als dan zijn zij laxerend en verkoelend beide, en voor allerlei magen geschikt. Maar versch, en zelfs niet volkomen rijp, vooral in eene groote hoeveelheid, gegeten, dienen zij, om dunnen afgang, kolijk, en andere ongesteldheden van maag en ingewanden, te verwekken (*).

Tamarinde wordt meer als Geneesmiddel gebruikt, dan zij op de tafels der groote menigte komt. Haar vleesch is een der aangenaamste zuren, en laxeert zachtjes, als men er een of twee lood, of meer, van neemt. Deszelfs zuur maakt het wel berekend, om dorst te slaan, en onmatige hitte te doen bedaren.

Per-

(*) De kleine blaauwe en andere soorten zijn min gevaarlijk, dan vooral die groote groene en witte, die men ter markt brengt, en zelden volkomen rijp laat worden; alwaarom de Politie ze veelal weert, als zij te overvloedig aankomen, en te gulzig verslonden zouden worden.

VERT.

Perziken ontleenen dien naam van het land, waar zij eigenlijk te huis hooren. Bij hare eerste invoering hier te lande werden zij voor ongezond uitgekreten. Als zij er wel rijp worden, zijn zij vol sap, en, offchoon niet zeer voedend, ook geene oorzaken van loslijvigheid, maar evenwel vrij dienstig in verstoppingen en gallige ongesteldheden. Suiker, wijn, en wat des meer is, verminderen de goede hoedanigheden der perziken, die men daarmede inmaakt; en zij zijn, ook als men zulks in brandewijn doet, minder gezond, dan versch. Al dat inmaken maakt ze hard. De pitten leveren een heilzaam bitter op, en derzelver zamentrekkende hoedanigheid maakt, dat zij de vochten zuiveren.

Daar er verschillende soorten van Perziken zijn, kan het nuttig wezen, dat wij de onderscheidende kenmerken der echt goede soort opgeven. Deze heeft eene dunne en teere huid, welke zich gemakkelijk van het vleesch laat scheiden. Die gene, die niet natuurlijk glad zijn, moeten slechts van weinig dons omgeven zijn. Te veel dons duidt eene minder goede hoedanigheid aan. Men kan er zich ook niet op verlaten, dat eene perzik gezond zal zijn, zoo zij te klein of overmatig groot is. Haar vleesch moet malsch, maar nogtans vast, eenigzins vezelig, en vol van sap zijn, niet aan den steen vast-zitten, en in den mond gereedelijk smelten.

Abrikozen heeten dus, om dat zij zelfs in *Italie* niet voort wilden, dan in *apriko*, of op plaatsen, die de zonnestralen regt van voren ontvingen en terug kaatsten. Schoon vleeziger, dan perziken, zijn

zij

zij misfchien min voedzaam. Haar fap gist in zwakke magen ligtelijk en wordt er zuur. Met brandewijn ingemaakte half rijpe abrikozen zijn een alleronverduwbaarfte kost. Ter dege rijp en matig gegeten, zijn zij evenwel verkoelend en bederf werend; bijzonderlijk voor galachtige en volbloedige menfchen.

Onder de peren zijn sommige zeer hard, zamentrekkend en voor de maag bezwarend; maar fappiger peren bevatten een zeepachtig, voedend en lichtverterend, vocht. Hare uitwerkingen gelijken aan die der zoete appelen, uitgezonderd dat zij de ingewanden minder verflappen. Zij zijn in fterkere mate opblazend, dan eenig tot dus ver befchouwd fruit en ooft. Bijzonderlijk zijn dit de harde winterperen, die men op een tijd eet, wanneer de maag meer prikkelend dan verkoelend voedsel noodig heeft. Men vermeedert, door bijvoeging van kaneel, wijn, enz., het prikkelende der peren.

Appelen gelijken, in derzelver algemeene uitwerkingen, aan de meeste thans befchouwde boomvruchten, en zijn, bij derzelver fpecerijachtige kracht, tevens laxerend. Bij ongefeldheden van de borst, ftrekken zij om krampachtige zamentrekkingen tegen te gaan, fcherpte weg te nemen, en lijmig flijm te verduwen. Hiertoe dienen zij het beste, als men ze gebraden of gekookt eet. Het gemeene volkje in *Duitschland* is van derzelver uitnemende hoedanigheid bij ontftekende ziekten zoo overtuigd, dat men er zelfs de wilde appelen kookt, en het water drinkt. Deze handelwijze verdient navolging, vooral

in het voorjaar, als de appelen schaarsch worden (*).

De appelen laten zich in specerijachtige, zure en waterige, verdeelen. De eerstgemelde, de verschillende soorten van renetten, bij voorbeeld, hebben den lekkersten geur, en zijn zekerlijk de beste. Zij zijn niet overmatig waterig, en, uit hoofde van haren wijnachtigen aard, niet winderig. Andere soorten van appelen, zoo als de piplingen, zijn te hard, en bezwaren derhalve de maag; offchoon zij eenigzins voedzamer zijn, dan de voorgemelde appelen. Gesmoorde appeltjes laten zich ligt verteren, en zijn gezond; een weinig boter en rinschen wijn vermindert derzelve deugdelijkheid niet.

De pitten of zaden der appelen hebben eenen bitterachtigen specerijmaak, en schijnen door de natuur bestemd, om het nadeelige der waterige en ligt gistende sappen van dit ooft te verhelpen. Dezelfde kracht hebben de pitten van andere boomvruchten, uitgezonderd met name die der abrikozen. Hierom moet men de pitten van appelen, peren, pruimen, kersen, enz. met die vruchten eten, en niet als nutteloos wegwerpen. De boter in het deeg van appel-

(*) Of men kan alsdan eenige zure appelen in karnemelk koken; een middel, dat de kundige, maar zich met geene dagelijksche praktijk ophoudende, Geneesheer **STIJL**, toen er in zijne welbekende woonstad eens roode loop heerschte, met den besten uitslag aan eenige, aldaar aan het uitdelven der haven werkende, en de toevlugt tot hem nemende, *Westphalingers* voorschreef.

VERT.

peltaartjes kan als een nuttig bijvoegfel ter voorkoming van gisting beschouwd worden; hoe ongeſchikt dat deeg ook anders voor zwakke en prikkelbare magen wezen moge.

Wij hebben twee ſoorten van kweëën; eene appelen- en eene peren-ſoort. De laaſte is de gezondſte; vooral die men uit *Portugal* krijgt. Zij bevatten een uitnemend middel tot wering van berderf, en zijn, daar zij een zuur en veel plantengelei bevatten, in het gezegde opzigt de beſte ſoort van boomvruchten. Zij brengen geene verſtoppingen te wege, offchoon haar vleesch, zoo als dat van ander fruit en ooft, eenigzins moeilijk te verteren valt. Men eet ze gemeenlijk gekookt met ſuiker, en dan zijn zij uitnemend dienſtig tegen buikloop.

In limoenen, china'sappels, en ander fruit van die ſoort, vinden wij drie verſchillende zelfſtandigheden. De buitenhuid bevat eene geestvolle, ſterk zamentrekkende en verhittende, olie. De tweede of witte baſt is ſmakeloos. Het derde gedeelte is een gezond, verkoelend en zuurachtig, vleesch, dat alderdienſtigſt is, om ſtrekking tot rotting en ontbinding in het bloed tegen te gaan. Het limoenſap is een van de ſterkſte plantzuren (*), en dat van china's-

(*) Zijn de tegenwerpingen, tegen het gebruik van dat ſap, door den Heer UNZER geopperd, niet ongegrond, dan behooren wij ons daarvan te wachten. Hij wil, dat de limoenen, hoe zeer ook daar, waar zij groeijen, gezond en verfrifſchend, een ſcherp en onnatuurlijk zuur bevatten, omdat zij ter verzending berwaarts

na'sappelen, schoon zachter, doet daarvoor in heilzaamheid niet onder.

Zelfs het eerste is van een zeer zeepachtigen aard. Matig gebruikt, verdunt het de vochten, neemt verstopping weg, bevordert de spijsverduwing, prikkelt den eetlust, slaat dorst, verkoelt het bloed, werkt rotting tegen, is een voornaam middel bij borstkwalen, galziekten en ontstekingen, scheinbuik en alle ongesteldheden aan de nieren, en een tegengif tegen de

waarts onrijp geplukt worden, en geene wijn- en azijnachtige gisting ondergaan hebben. Dat gedeelte van het sap, dat uit het midden dier vruchten geperst wordt, van de bittere pitten eenen grootelijks zamentrekken den, offchoon niet onaangenamen, smaak bekomen hebbende, zou ongemeen schadelijk en allezins geschikt zijn, om de spijsvertering te hinderen, en het zij loslijvigheid, het zij verstopping der ingewanden, te bewerken. Deze uitwerkingen zal men intuschen dan alleen te wachten hebben, als men die zuren *onmatig* gebruikt, in welken gevalle zelfs de gezondste dingen nadeelig worden, en uitzonderingen op den algemeenen regel maken. Evenwel is het sap der limoenen, die men ons toevoert, zekerlijk minder gezond en aangenaam, dan dat van limoenen, die in hun geboorteland rijp uitgeperst en op fleschen verzonden worden. Het zuur, dat hetzelfde bevat, heeft veel van de wrangheid van het sap van onrijpe druiven, waarvan men meermalen ook keukengebruik maakt; en dit stem ik den Heer UNZER volkomen toe, dat de verhittende en ontvlambare olie van de buitenhuid der limoenen en china'sappelen, in punch of anderzins gebruikt, van gevaarlijke uitwerkseelen wezen kan.

bedwelmende vergiften uit het plantenrijk. De grootste gift van opium kan in hare levenblusfchende uitwerkingen worden tegengegaan, als men eene genoegzame hoeveelheid limoensap bij of onmiddellijk na dezelve gebruikt.

Vier grein zuivere opium, bij voorbeeld, of honderd druppels laudanum, maken eene zeer sterke en soms doodelijke gift. Doet men intusfchen eene once limoensap, of twee oncen sap van china'sappelen, bij ieder grein opium, of bij iedere vijf en twintig druppels laudanum, dan zal de uitwerking zeer verschillend zijn. In plaats van den perfoon, die het eene met het andere inneemt, te bedwelmen, en door eene smartelijke verftopping in de ingewanden gevolgd te worden, zal alles gezamenlijk vereenigd niet slechts laxerend zijn, maar ook in de eerfte plaats eene vrolijkheid voortbrengen, die noch door opium op zich zelf, noch door de sterkfte likeuren, verwekt kan worden, en vervolgens eenen zachten en verkwikkenden flaap.

Dit kan ik op grond van eigene ondervinding, en die van anderen, verzekeren, dat opium, met zulk een bijvoegfel, eene der heilzaamfte en weldadigfte zelfftandigheden is, waarmede wij bekend zijn. Ik hel voorts over, om te gelooven, dat de *Turken*, die zeer weinig dierlijk voedsel gebruiken, de door hen verzwolgene groote hoeveelheden opium niet zouden kunnen verdragen, zoo zij geen overvloed van plantenzuur gebruikten. Dat dit intusfchen een groot deel van het zomervoedsel der *Turken* uitmaakt, weet elke reiziger, die het Oosten heeft bezocht.

Om

Om deze redenen kan ik het gebruik van zuren, aan menschen, die gewoon of genoodzaakt zijn, om groote hoeveelheden van opiaat in te nemen, niet genoeg aanbevelen. Voor galachtige, gallige en volbloedige gestellen, voor lieden, die aan verstoppen onderhevig zijn, wier voedselwegen onzuiver zijn, en ten laatste voor hen, wier bloed gestadig naar het hoofd jaagt, is opium zonder bijvoeging van plantenzuur een onzeker en zelfs gevaarlijk middel. Overigens kan men een plaatsgrijpend gebrek aan limoen sap door een inlandsch voortbrengfel genoegzaam vervullen. De barberisfen verschaffen een zuur, dat even sterk als dat van limoenen, en na genoeg even aangenaam is.

Het sap der verschillende soorten van rozijnen is, in deszelfs hoedanigheden, niet ongelijk aan dat der rijpe meloenen, maar min krachtig van uitwerking. Onder de grootere soorten zijn die van eene blaauwe kleur, die men van *Marseille* krijgt, de beste. De lichtbruine *Spaansche* rozijnen zijn de minste van alle. Goede rozijnen, zoo wel als korenten, bevatten veel voedsel, maar een gestadig gebruik daarvan laat zich niet aanbevelen. Zij verwekken winden en spanning, inzonderheid bij lieden van een slap gestel en een zittend leven. Hierom moet men ze bij ander voedsel, of in brood gebakken, eten; als wanneer zij streelend, zachtjes laxerend en soms pijnstillend, zijn.

Kruisbezien, minder zuur bevattende, dan rozijnen of korenten, zijn mischien gezonder; inzonderheid wanneer derzelve schillen, zaden, enz. niet

tegelijk met het sap worden gebruikt. Nog groen tot fauzen en taarten gebezigd, of als moes toebereid, zijn zij verkoelend en verfrischend, en zij bezitten, rijp zijnde, foortgelijke hoedanigheden als de kerfen.

Vijgen bevatten veel suikerdeelen, en zijn ongemeen voedend, maar tevens opblazend, ten zij men ze bij brood, of andere meelige zelfstandigheden, gebruike. Van gelijke uitwerkingen zijn moerbezen en frambozen. Van deze hebben de eerste een sap, dat meer gelei bevat en sterker voedt, dan dat der laatste, dit is daarentegen wijnachtiger, en behoort tot de dingen, die den dorst het beste leschen en het meeste verkwikken.

Druiven en aardbezen zijn beide uitnemende vruchten, die wij hier bijeen voegen, offchoon de laatstgenoemde op geenerlei wijze onder de boomvruchten kunnen worden gerekend (*). Beide zijn ongemeen

(*) Hiertoe kan men daarentegen de aalbezen brengen, waarvan de Heer WILlich evenmin gewaagt, als van braambezen. Nu is de deugd der aalbezen ook niet groot, zoo zij niet van den besten tuk zijn, en wel gesnoeid en gemest worden. Maar dan kan men ze tot eene aanmerkelijke grootte doen uitdijen, en erlangen zij de hoedanigheden, die onze schrijver aan de frambozen toekent. Alleen onderscheiden zij zich daarvan door de pitten, die zij bevatten, en om welker wil men veiligst doet, met het sap uit te wringen; waarvan men weet dat er zich dan eene aangename gelei, en meer andere verfrischende, ja zeer wijnachtige, dingen laten bereiden. VERT.

meen ontbindend, laxerend zonder verzwakking, en tot bevordering van alle natuurlijke ontlastingen dienstig. Druiven zijn inmiddels zeer opblazend. Zij verschillen naar luchtstreek en grond, en moeten niet gegeten worden, zoo zij geenen zoeten smaak en specerijgeur hebben. Zij vallen het beste op eene ledige maag met een weinig broods. Zij voeden een weinig, en sommige schrijvers verzekeren, dat zij het bloed verkoelen, en de zenuwen opwakkeren.

Aardbezien, in genoegzame mate gegeten, zijn bevonden een veilig behoedmiddel tegen den steen in de nieren op te leveren. Hiervan getuigt de beroemde LINNAEUS, op grond van eigene ondervinding. Nogtans kunnen de kleine steentjes der aardbezien, zoo wel als die der druiven, enz. zich in de ingewanden van sommige menschen ophoopen, en er de hardnekkigste verstoppingen veroorzaken. Aardbezien laten zich het beste met een weinig water en suiker eten. Met wijn verwarmen zij meer, maar zijn zij ongezonder. Met melk of room vormen zij een lekker maar onvoegzaam mengsel. Als geneesmiddel zijn de wilde aardbezien dienstiger, dan de andere, welke overigens in soorten zeer ongelijk en van ongelijke waarde zijn.

Komkommers zijn eene gezonde, zachtelijk openende, en verkoelende vrucht, die scherpe vochten verzacht, en hierom voor teringachtige lieden zeer dienstig wezen kan. Hunne neiging tot gisten, en het verwekken van loslijvigheid, kan voorgekomen worden, door ze op wijnazijn en peper te zetten; als wanneer zij ook meer gematigd verkoelen, en

een

een uitnemend behoedmiddel tegen bederf worden. Dus ingemaakte grootere komkommers, en kleinere, of augurkjes, moet men evenwel aan geene kinderen en zogende vrouwen geven. Met olie, edik, zout en peper, gegeten, zijn zij voor sommige zwakke magen hoogstbezwarend, en veroorzaken zij gestadige oprispingen en opgeblazenheid.

De meloenen komen in menig opzigt met de komkommers overeen, maar zijn specerijachtiger, en hierom nog gezonder; vooral de muskus-meloenen, of kantaloepen, waarbij men minder specerij en wijn behoeft te gebruiken, dan bij watermeloenen, of komkommers. Van geene van beide soorten van meloenen snijde men het vleesch met een mes uit, om niet te diep te snijden, en zijne maag met eenig deel van het onverteerbare te bezwaren, dat van schadelijke gevolgen wezen kan. Om deze voor te koewen, bezige men bij het eten van meloenen slechts een lepel. Tot de verschillende soorten van meloenen behooren ook de kalabasfen, die, in melk gekookt, met zout en peper, eenen vrij gezonden en voedenden kost verschaffen.

Olijven zijn, in derzelver natuurlijken staat, bitter, scherp en hoogst onaangenaam, maar derzelver smaak verbetert zich grootelijks, als zij ingemaakt worden, zoo als men ze van buiten 's lands ontvangt. Hieronder is de kleinere soort, die van *Lucca* komt, wel de beste. Uit hoofde van de menigte van olie, die zij bevatten, zijn zij voor zwakke magen ongeefhikt, en bijzonder verderfelijk, als men ze na een zwaren maaltijd onder het desert gebruikt.

Amandelen, en het gansche notengeflacht (*), hazelnoten niet uitgezonderd, vallen zeer zwaar te verteren, uit hoofde van de olie, die zij bevatten, en die in de maag ligtelijk scherp en garstig wordt, en er zuur verwekt. Gallige menschen moeten ze nooit eten; en er is niets ongerijmder, dan het aanbevelen van amandelmelk, als een gezondheidsdrank voor koortstige menschen. De bestanddeelen dezer melk zijn olie, en bijkans onverteerbare dingen, die de maag verhitten en bederven, en de gal aanzetten. Daar zij zich ligtelijk van het daarmede vermengde water scheiden, bederft de drank welhaast, en dikwijls nog eer men hem te lijve slaat. Hij is in geen en deele verkoelend, en zijne voedende hoedanigheid voegt zeer weinig bij koortsen, en al de ongesteldheden, die met zwakheid in de voedselwegen gepaard gaan.

Noten en amandelen mogen alleen gegeten worden, wanneer zij nog versch zijn, en men het vlies, dat zeer zamentrekkend en schadelijk is, er af kan ligten. Men moet ze wel kaauwen, en er zout bij gebruiken; want al, wat men van die vruchten ongekaauid doorslokt, is onverteerbaar; en het zout moet dienen, om het welgekaaude als eene zeepachtige stof met onze vochten vermengbaar te maken. Eet men van noten, enz. veel, dan blijven zij

(*) Hieronder betreft onze schrijver zekerlijk geene kastanjes, van welke hij, even als van de ook zoo geliefde aardakers, slechts in het voorbijgaan maar derwijze gewaagt, dat hij ze geenszins aanprijst. VERT.

zij in de maag hangen. Geene geneesmiddelen kunnen ze er uitdrijven, en zij veroorzaken gevaarlijke, ja soms dodelijke, ongesteldheden. Gemeenlijk spruit er daaruit zware ademhaling, braking, en pijn in de ingewanden, welk alles men doorgaans heeft zien heerschen, als er in het najaar veel noten waren.

TWAALFDE AFDEELING.

Drank, likeuren en specerijen.

Drinken is voor de instandhouding van het menschelijke leven misfchien nog noodiger, dan eten. Het is althans een onmisbaar vereischte ter ontbinding en verduwing van het voedsel. Zij, die te weinig drinken, klagen veelal over eene gebrekkige spijsvertering. Genoegzaam drinken maakt, dat het bloed niet te dik, en de kleine vaten niet verstopt, worden. Het strekt, om het bloed van de daarin geteelde kleine deeltjes te zuiveren; en de noodige afscheiding van gal en maagfap worden door het drinken bevorderd.

Wij moeten intusfchen niet drinken, dan als wij dorst hebben, en natuurlijke drinklust is ten dezen opzigte nog veiliger leidsman voor ons, dan natuurlijke eetlust ten aanzien van het gebruik van voedsel. Maar wij verlaten beider geleide vaak even zeer, en verschillende dranken verlokken ons tot onnoodig en overmatig drinken. Ook hierom is zuiver water

een

een uitnemende drank, daar dezelve ons niet prikkel-
len zal, om er menigvuldiger en meer van te drin-
ken, dan noodig is.

Wij moeten meer drinken, dan eten; want ons
dagelijksch verlies aan vochten is grooter, dan aan
vaste deelen. Door elkander gerekend zal men een-
maal zoo veel vocht, als vast voedsel, tot aanvulling
der verliezen noodig hebben. Doch er laat zich
hieromtrent, even als nopens oneindig vele andere
dingen, geene doorgaande berekening maken. Jaar-
saizoen; weder, koude, hitte, verschillende soorten
van spijs, en meerdere of mindere mate van be-
weging, en werkzaamheid, vorderen eene meerdere of
mindere hoeveelheid van drinken. De Phlegmatieke
is over het algemeen zoo dorstig niet, als de mensch
van een Bloedrijk of Choleriek temperament.

Als wij des morgens oprijzen, vinden wij ons
gemeenlijk tot drinken geneigd, en leschen wij on-
zen dorst met thee, koffij of andere warme dranken.
Koud water zou ontegensprekelijk alsdan een geschik-
ter drank voor ons zijn; en ik durf zeggen, dat
dezelve alleen voor die gene onaangenaam vallen
zou, wier magen door gewoonte aan warme dran-
ken en heete bolletjes bedorven zijn. Een glas zu-
iver koel water, en eenigen tijd later een stuk brood,
met eenig ooft, of fruit, of zelfs een weinig bo-
ter, zou ons een zeer gezond ontbijt verschaffen (*).

In

(*) Het zal maag en ingewanden zuiveren, bloed
en verdere vochten verfrischen, en het gansche ligchaam

In voorjaar en zomer is versche koemelk met een stuk oudbakken brood een zeer goed ontbijt, voor lieden, wier magen niet verslijmd, noch door wijn en sterken drank bedorven zijn.

Onmiddellijk voor den maaltijd te drinken, is zeer onvoegzaam. Want de maag zwelt daarvan op, en wordt voor ontvangst en vertering van het eten min geschikt. Opdat men alsdan geen drinken noodig hebbe, is het raadzaam, dat men onmiddellijk voor den maaltijd ook geene sterke beweging make. Des avonds, voor dat men na bed gaat, veel te drinken, is almede nadeelig. Drinkt men voorts onder het eten veel, dan worden gal en maagsap te veel verdund. Deze hebben dan ook wel minder spijs te verduwen, daar het drinken voor dezelve veel plaats wegneemt; doch alsdan wordt het ligchaam ook minder gevoed, dan het anders had kunnen worden. Daarenboven is er tusschen warm eten en koud drinken iets tegenstrijdigs, dat inzonderheid de tanden behadeelt.

Als het des zomers warm is, laat het drinken zich naauwelijks tot na den maaltijd uitstellen; en het drinken over tafel is dan ook meer noodig, of liever min schadelijk, daar de gal, die tot ontbinding der spijs dient, alsdan te sterker ontbonden

wordt. Dit doet het bij de vrolijke overzeesche handwerkslieden, die elken morgen vroegtijdig oprijzen, een weinig water drinken, en, met een stuk brood elk zijns weegs gaande, daarbij een of meer dan te koop staande gebradene appelen voegen.

worden moet. Des winters vinden wij ons weinig geneigd, om over tafel te drinken; ten zij wij zeer droogen en zouten kost eten. Zoo dikwijls wij ons nu tot drinken genoopt vinden, zullen wij best doen met slechts water in kleine hoeveelheden te drinken, daar dit bij allerlei kost zonder eenige uitzondering voegt (*). Nogtans is bij de meeste spijszen een glaasje goede wijn, of twee, inzonderheid voor bejaarde en zwakke menschen, tot bevordering der spijsvertering dienstig.

Alle gebruik van wijn en ander drinken behoort intusschen zoo veel doenlijk uitgesteld te worden, tot dat onze eetlust voldaan is; en dan behoort men, zoo lang de spijsvertering duurt, van tijd tot tijd te blijven drinken. Een overmatig gebruik van likeuren verwekt gisting en opgeblazenheid, en verhindert de spijsvertering. Glas is het beste drinkgereedschap. Daaruit zullen de dranken niets nadeelijks aantrekken. Zindelijkheid en gezondheid vereischen, dat elk over tafel een eigen glas hebbe, om er uit te drinken. Veel

(*) Het gemeene vooroordeel wil, dat sommige gestellen niet tegen het waterdrinken kunnen, en dat het de spijsvertering ook veel minder bevordert, dan wijn, bier en likeuren; maar koud water versterkt de maag wel degelijk. Het zet tevens geene scherpte in het bloed aan, en vermeedert geene volbloedigheid. Er is geen voorbeeld van iemand, wien het drinken van water over tafel benadeeld hebben zou; maar wijn, bier en likeuren, hebben veel grooter aantal van allerlei lijders voortgebracht, dan de gezamenlijke ziekenhuizen der wereld bevatten kunnen.

Veel drinken bezwaart en drukt de maag, door ze te sterk uit te zetten; maar het is in geenen deele zoo schadelijk, als veel eten. Is men eenmaal gewend, om buiten den tijd der spijsvertering veel te drinken, of is men aan een herhaald gebruik van verhittende, maagprikkelende en dronkenmakende, dranken verkleefd, dan zal men wel doen, met er eenig brood, of ander vast voedsel, bij te nuttigen. Maar al, wie slechts zijnen natuurlijken drinklust volgt, heeft dezen raad der Gezondheidsleer niet noodig.

Elke gewone drank verslapt de maag; en lieden, wier ingewanden niet veerkrachtig genoeg zijn, moeten ten aanzien der hoeveelheid van hun drinken bedachtzaam zijn. Want eene onmatige hoeveelheid daarvan kan de spijsvertering krenken, de vochten te veel verdunnen, het voedsel te schielijk door de ingewanden voeren, en spijsloop veroorzaken. Eene onbehoorlijke hoeveelheid drinken maakt het bloed te dun en waterig, verzwakt het geheele ligchaam, verslapt de wegen der urine, enz.

Daarentegen is te weinig drinken ook ondienstig. De spijsverduwing neemt daarbij af. Vele deelen der spijs blijven onontbonden, en worden niet in het ligchaam opgenomen, daar zij in de maag niet genoegzaam verdund worden. Het bloed wordt dik en lijmig, en de afscheidingen en ontlastingen worden niet behoorlijk volvoerd, omdat de verschillende wegen te naauw samengetrokken en te droog zijn.

Er zijn velerlei foorten van drank; als:

A. WATERIGE.

I. *Eenvoudige en niet zamengefelde*; namelijk alle foorten van gemeen water.

II. *Slijmachtig geestig waterige*; zijnde:

1. Alle *vochten*, die *gegist hebben*, en onder de namen van *bier*, enz. bekend zijn.

2. *Specerijachtige balsemieke vochten*; als koffij, thee, chokoladé, enz.

3. *Uit zoet en zuur gemengde*, namelijk, limonade, orfade, meede, most, enz.

B. GEESTIGE.

I. *Gedistilleerde*; namelijk, alle foorten van verhitte spiritusfen, uit welke zelfstandigheid zij ook mogen zijn getrokken.

II. *Die gegist hebben*. Alle foorten van wijn:

1. *Zoete wijnen*. De Hungaarsche, Spaansche, Italiaansche, Grieksche en Kaapsche, wijnen, en die van rozijnen, enz. vervaardigd worden.

2. *Ligt zure wijnen*; waaronder Champagne, Rijn- en Moezel-wijn de voornaamste zijn.

3. *Zure wijnen*; zoo als die van *Frankenland*, *Saksen*, enz.

4. *Zuurachtig zoete wijnen*; zoo als de meeste Fransche wijnen, de rinsche bleeker, enz.

5. *Scherpe en zamentrekkende*; waarvan de Oporto- en Burgundie-wijn de voornaamste zijn.

De eerste soort van drank, het gemeene water, bestaat uit *Hydrogene* en *Oxygene*, en laat zich daarin oplossen. Het blijft evenwel binnen den omtrek des dampkrings van onze planeet, en keert er vroeger of later tot den vorigen staat terug. Het neemt dus niet in hoeveelheid af. Het heeft zeer verschillende hoedanigheden, naar de deeltjes, waarmede het bezwangerd is, en de plaatsen, van welke men het krijgt. Er is een merkelyk onderscheid tusssen welbron - rivier - meer - en poel - water, regen en sneeuwwater, en de verschillende minerale wateren.

Zelfs hebben koud en warm water onderling verschillende uitwerkselen. Het eerste versterkt de maag, als men het slechts niet overmatig drinkt; maar in dit geval zou het hare warmte uitbluschen; en, is men te warm, als men het drinkt, dan kan het doodelyk worden. Warm water verslapt steeds, maar inzonderheid als men er te veel van drinkt. Het blijft langer in de maag, dan koud water, en bezwaart ze dus sterker. Is men verhit, dan is een goede dronk warm water, met melk of anderzins, een veel heilzamer koelmiddel, dan koud water, of op zich zelve gebruikte sterke dranken.

Tot deze laatste nemen velen ook zeer dwazelyk de toevlugt, als de maag van water, enz. overladen, en hare veerkracht verminderd, is. Deze neemt bij het gebruik van sterke dranken voor een oogenblik toe, maar, als die dranken uitgewerkt hebben,

wederom af, naar mate de kunstig verwekte spanning sterker is geweest (*). Die dranken zijn niet wezenlijk geschikt, om de spijsvertering te bevorderen, zoo zij geene genoegzame hoeveelheid van water bevatten, dat de grondstof van alle andere vochten is. Voedend kan het water alleen in zoo ver genoemd worden, als het de waterdeelen aanvult, die wij aanhoudend verliezen.

Bronwater spuit gedeeltelijk uit het zeewater, dat onder deze en gene bergen opvloeit, en er door de onderaardsche hitte in dampen verkeerd en opwaarts gedreven wordt (†). Gedeeltelijk ontstaan de bronnen

(*) Dit werd door de menschlievende Maatschappij *Tot Nut van 't Algemeen*, voor eenigen tijd, op eene zeer doelmatige wijze onder het oog van alle *Nederlandsche* liefhebbers en liefhebsters van thee, koffij en daarbij gevoegde afzakkertjes, gebragt. VERT.

(†) Zulk zeewater brengt veel tot de gisting toe, welke er onder zoo vele aan zee gelegene bergen en landstreken plaats grijpt, en, hetgene onder anderen in *UNZERS Mengelschr.* ontwikkeld is geworden, aardbevingen en vuurspuwingen van dusgenoemde Vulkanen veroorzaakt. In zee heeft voortgelijk eene gisting van onder derzelver bodem gelegene stoffen vele vuurbrakende bergen en eilanden doen te voorschijn komen. Dat de Ouden dit alles reeds zeer vroeg wisten, blijkt uit derzelver Mythologie nopens *Neptunus* en *Vulcanus*. Zie DAMM's *Grieksche en Romeinsche Fabelkunde*, *Nederd. uitgave*. Het gansche zuidwestelijke gedeelte van *Nieuw-Holland*, 'schijnt op de gezegde wijze uit zee opgekomen te wezen. Dit laat zich veel ligter aannemen, dan dat

nen uit regen, sneeuw en ijs; welk alles, daar elke berg wolken aantrekt, en om zijnen kruin verzamelt, aldaar zeer overvloedig valt. In de bergen indringend, wordt het regenwater, de smeltende sneeuw, enz. er op verschillende wijzen ontbonden en gezuiverd, eer het er hier en daar wederom uitzijpt. Gevolgelyk is bronwater zuiverder en ligter, dan alle ander water.

Welwater is meer of min zuiver, naar mate de beddingen, waarover het loopt, er van derzelver stof innemgen. Het water van wellen, die men in een zandigen grond aantreft, is het volkomenste gefiltreerd en het zuiverste. Hoe menigvuldiger eene wel gebruikt wordt, hoe beter het water is; mits er geene onzuiverheden naar hetzelfde kunnen toevloei-
jen. Hoe langer daarentegen het water in eene wel ongeroerd blijft staan, hoe spoediger het rottig wordt. Welwater wordt eindelijk het beste gezuiverd, als men het door eene genoegzame hoeveelheid zand en kleine keitjes laat zijgen, en nog gevoegelyker door filtreersteen (*).

Ri-

dat de zee daaromstreeks voor eenige weinige duizenden van jaren 400 voet hooger zou hebben gestaan; zoo als velen willen, na dat WOODWARTH verzonnen heeft, dat de zeeën van onzen aardbol al meer en meer zouden uitdroogen.

VERT.

(*) De filtreermachines, die laatstelyk door den Heer JOSEPH COLLIER van *London* uitgevonden werden, zullen voor huisfelyk gebruik zeer dienstig zijn, daar men ze voor allerlei vocht, maar inzonderheid voor water, gebruiken kan.

Rivierwater is zuiverder en gezonder, als het over een zandigen en steenigen grond loopt, dan als het over eene slijkige bedding, of door steden, dorpen en bosschen, vloeit. Hieruit ontvangt hetzelfde eene groote hoeveelheid vuil; en deszelfs onzuiverheid wordt door vischen, tweeflachtige dieren en waterplanten, vermeerderd. Hoe sneller de loop van eene rivier bij dit alles is, hoe lighter zij zich van hare droefem-deeltjes zuivert, en hoe helderder en beter haar water wordt.

Meerwater heeft veel van de hoedanigheden van rivierwater; doch, minder bewogen wordende, is het onzuiverder, en meer tot waschwater, dan tot keukengebruik geschikt. Nog erger is het water van poelen en floten, waarin er zich eene menigte on-reinigheden opeen pakt, die er te gereeder rot, hoe meer het water stillaat, en hoe weeker de grond is. Van zulk water verwekken meermalen de uitwafemingen eenen schadelijken dampkring. Welke rot-achtige en andere ongesteldheden heeft men dan niet van het drinken van zulk water te duchten!

Verbazend veel laat er zich ook tegen het regenwater inbrengen. Onze daken worden, eer het regent, door de vereenigde uitwafemingen van dieren, planten en delfstoffen, aangedaan, en met kleine infekten en derzelver eijeren, zaden van planten, enz. opgevuld. Zuivert men ze, na eene aanhoudende droogte, niet genoegzaam, eer het regent, dan voert het eindelijk nedervallende regenwater die verzameling, met een aantal dergelijke dingen uit de lucht zelve, naar onze regenbakken.

Hoe

Hoe onzuiverder de lucht van niemands woonplaats is, hoe flechter het regenwater er ook moet wezen. Het flechtste van allen is dat van groote steden vol fabrieken; het beste is dat van hoog liggende oorden, die van onreine uitwasemingen vrij zijn; vooral wanneer deze ook door geene sterke winden daarheen worden gevoerd, en na dat een voorafgaande zachte slagregen alle dampen, welke er de lucht evenwel kunnen bezwangeren, voorloopig heeft neergeploft.

In den zomer is het regenwater altijd het flechtste; en, zoo de looden goten, waarover het zoo dikwijls loopt, en de looden bakken, waarin men het meermalen opvangt, met dingen bezet zijn, die het lood kunnen ontbinden, wee dan hem, die te zorgeloos geweest is, om zijne goten en bakken behoorlijk te laten reinigen, en die het daardoor vergiftigde water evenwel te lijve slaat! Wee ook hem, die zulks ten aanzien van rottig regenwater doet, dat niet alvorens door koken of anderszins gezuiverd is!

Sneeuwwater heeft dezelfde hoedanigheden, als regenwater, maar is, uit hoofde van het jaarsaizoen, zuiverder (*). Beide bevatten minder minerale en aarddeelen, dan bron- wel- en rivier-water. Nog zuiverder is het hagel-water; daar de hagel in den hoogereren dampkring gevormd en zoo gevormd wordt,

(*) Intusschen schijnt het eenige zoutdeeltjes te bevatten; zie UNZERS *Mengelschr.* I. Deel. pag. 254. en volg. der *Nederd. overzetting.* VERT.

dat hij weinig onreins naar zich nemen kan. Daauw, eindelijk, uit de uitwaseming van verschillende deelen van het planten- en dierenrijk voortkomende, is, naar de verschillende landstreken en jaarsaizoenen, meer of minder onzuiver.

Daar de gezondheid der menschen voornamelijk van de zuiverheid en deugdelijkheid van het water afhangt, dat zij etende en drinkende gebruiken, moet hetzelfde zoo veel noodig gezuiverd worden; en dit laat zich door, koken en filtreren doen, en vooral door distilleren. Men kan de rottende zelfstandigheden in het water door bijvoeging van eenig zuur verbeteren, het zij men het daarin mengt, of onmiddellijk daarna als een tegengif drinkt. Een lood gestootene aluin kan vierentwintig sloop bedorven water binnen twee uren helder en zuiver maken, zonder daaraan iets merkbaars van zijne zamentrekkende kracht mede te deelen. Door bijvoeging van eene zeer kleine hoeveelheid ongebluschte kalk kan men voor een langen tijd water van bederf vrij houden; of men doe, om te verhoeden, dat het op zee rotte, in elk watervat eene kleine hoeveelheid alkali, en vitrioolzuur. Daarmede kan men het een rond jaar helder en gezond doen blijven. Poeder van houtskool is ook uitnemend dienstig bevonden, om de rotting van het water te stuiten; en de slaven van scheeps watervaten moeten, om het bederf van den watervoorraad te helpen tegengaan, aan de binnenzijde wel gebrand worden.

Eigenlijk gezegd en onvervalscht (*) bier bestaat uit water, mout en hop; en is, naar dat er meer of min van het eene of andere bij het brouwen gebezigd wordt, verschillend van hoedanigheden en namen. Met hoe meer water het bier gebrouwen is, hoe beter het berekend is, om dorst te leschen. Dit doet het in mindere mate, als het eene groo-tere hoeveelheid van de gelei- en suiker-deelen van het graan bevat, waaruit men de mout bereidt. Zulk bier is meer voedend; en bier, dat met veel mout gebrouwen is, kan bij vermagerde gestellen met voordeel als geneesmiddel worden gebruikt.

Eene meerdere of mindere bijvoeging van hop bij de mout verschaft ons bier, dat naar evenredigheid bitter of zoet is. Het bittere is als geneesmiddel dienstiger, het andere wordt meer algemeen gedronken, maar kan spanning en loslijvigheid veroorzaken. Hop en andere bittere zelfstandigheden, houden het bier in deszelfs wijnachtigen staat, versterken de maag, en ontbinden taaije slijmen. Bier, waarin veel hop en weinig mout is, is een goede drank en zeer geschikt, om dorst te leschen.

Het

(*) Vervalscht wordt het bier met corianderzaad, gengber, gebrande siroop, aluin, theriakel, en meer andere dingen, welker vermelding het bedrog mischien slechts zou vermenigvuldigen.

Het bier verschilt zeer, naar dat het heeft uitgegist. Eenige foorten, zoo als die men, in sommige deelen van *Duitschland*, met havermout bereidt, en naauwelyks eenigzins laat gisten, zijn in den zomer zeer verkoelend, maar bederven schielijk. Andere bieren gisten slechts ten halve, zoo als het zware Dantzigfche; wederom andere ten volle, zoo als onze porter en ale; en ten laatste sommige meer dan ten volle, zoo als de Burton ale, en de meeste sterke bieren, die elk voor zich zelven brouwt (*). Deze alle verschillen in hunne uitwerking, naar dat zij op eene verschillende wijze gegist hebben.

Elke foort van bier neigt, uit hoofde van deszelfs bestanddeelen, tot gisting. Heeft het niet behoorlijk gegist, eer het in de maag komt, dan gist het daar, en zet de daar uit hetzelfde ontwikkelde vaste lucht maag en ingewanden uit, en verwekt spanning en loslijvigheid. Als men er echter slechts een weinig van drinkt, is het ongemak niet groot, vooral in den zomer en in warme landen. Zulk bier is zeer dienstig op zee, tegen des zeemans groote vijandin, de scheurbuik. Lieden, die bedorven tandvleesch

(*) Hoe men dit te doen hebbe; werd onlangs in een uitnemend geschriftje aangewezen, dat den titel van: *Elk zijn eigen brouwer voert*, en praktisch aanduidt, hoe men porter en ale in de kleinste hoeveelheden, en voor minder dan de helft van hetgene die dranken anders kosten, kan vervaardigen, en met welke, somtijds zeer schadelijke, en over het geheel verbodene, innengselen de brouwers het bier vervalschen.

vleesch hebben, dat hun pijn veroorzaakt, en bij de minste aanraking bloedt, behoeven slechts elken morgen en avond eene halve pint bier, dat niet gegist heeft, te drinken, en dat vocht eenigen tijd lang in den mond te houden, om bij dit eenvoudig middel veel baat te vinden.

Velen houden bier of porter voor uitnemend goed, als die drank sterk bruist. Sommige drinkebroers slobberen dat broes gretig in, eer het verdwijnt. Hetzelve is intusfchen geen bewijs van de deugdelijkheid van het bier, maar slechts van deszelfs onvolmaakte gisting, die vervolgens in de maag wordt voortgezet. Dat bruisen is tevens meermalen kunstig versterkt, door bijvoeging van ondienstige mengfels in het bier. De vlugtige damp, of het gas, dat er uit zulk bier in maag en ingewanden ontwikkeld wordt, brengt eene hoeveelheid prikkelende en zamentrekkende lucht voort. Hierdoor worden de voedselwegen bijkans tenzelfden tijde uitgezet en zamengewrongen; en er kan daaruit de gevaarlijkste kramp en kolijk ontstaan. Zulk bier geeft tevens eene menigte van zwaveldampen op; alwaarom men niet zonder gevaar in kelders gaat, waar hetzelve in eene merkelijke hoeveelheid staat te gisten. Daar zijn die dampen vaak sterk genoeg, om eene kaars uit te blusfchen, en hem, die daarmede binnenkomt, zelven te verstikken.

Worden flesfchen of kruiken, waarin men bier, ale of porter, aftapt, niet spoedig genoeg gekurkt, dan verschaalt of verzuurt de drank, verkrijgt hij eenen onaangenaamen fmaak, en brengt hij spanning,
kramp,

kramp, of kolijk, voort. Bottelt en kurkt men het bier ter geschikter tijd, dan wordt het vervliegen van het gas, dat daarin blijven moet, voorgekomen. Het bier behoudt zijne aangename prikkelende kracht, en is een zeer uitnemende en voedende drank, waardoor onze dorst gelescht, en ons verteringsvermogen niet zoo, als door wijn, gekrenkt wordt. Is het bier, dat men bottelt, merkelyk bitter, dan doet men wel met in elke flesch eene goede rozijn te doen, die de overmatige bitterheid grootelyks verzachten kan.

Al, wie een goeden eetlust heeft, kan voedzame spijs gebruiken, zonder tot derzelver vertering bier noodig te hebben. Door het evenwel te drinken, stelt hij zich voor volbloedigheid, en daaruit spruitende kwalen bloot. Voor lieden, die reeds volbloedig zijn, en eene neiging tot zwaarlijvigheid hebben, is het ligste bier gemeenlyk het beste. Heeft dit wel uitgest, dan is het eene gezonde en tevens verdunnende soort van voedsel. Bier is over het algemeen voedend, en heeft de strekking van lieden, wier vezelen dor en stijf zijn, en die eene goede gal hebben, vet te maken. Hierom zijn de bewoners van landen, waar bier de voornaamste drank is, gewoonlyk phlegmatieker en ongevoeliger, dan die van wijnlanden.

Zoetachtig bier is slechts voedend, voor dagelijksch gebruik geschikter, en tevens minder voor gevaarlijke vervalschingen blootgesteld, dan de bittere soorten, die voedend en versterkend tevens zijn. Hierom zijn de laatste dienstig voor lieden, die veel

voedfel uit het plantenrijk eten, eene zwakke maag hebben, en met het zuur gekweld zijn. Dik en voedend bier is voor verzwakte menschen en zoggende vrouwen nuttig. Bier, dat sterk van mout is, bevat meermalen veel geestigs, en is van eenen verhittenden en dronkenmakenden aard, zoo als de Burton ale, de Leuvensche pieterman, enz.

Daar onze maag zich aan menigerlei bier niet gewennen kan, moeten wij ons van die foorten onthouden, waaraan zij zulks gedurende twee of drie weken niet heeft kunnen doen. Daar men reizende eene groote verscheidenheid van bier aantreft, doet men best met alsdan geenerlei bier te drinken, maar, als het warm is, limonade, of nog liever water met Cremor tartari en suiker, en water met wijn, of sterken drank, als men in een dampig en koud jaargetijde en land reist.

Bier is de geschiktste drank voor zwakke, magere en werkzame, lieden, maar deugt voor geene zwartgallige menschen met dik bloed, die tot droefgeestigheid neigen, noch voor lieden, die zeer met winden en spanning gekweld zijn, of het op de borst hebben. Voor dezulken heb ik evenveel welk slag van bier steeds ondienstig, en veel ongezonder, dan water, gevonden. Nog ongezonder is intusschen een hebbelijk en buitensporig gebruik van warme dranken.

Thee,

Thee, de algemeene gunsteling van alle rangen, heeft, als zij geregeld tweemalen des daags, en in groote hoeveelheden, gedronken wordt, kwade gevolgen. Zij verzwakt de huid der maag, verslapt de ingewanden, maakt ze vatbaar voor spanning bij de minste aanleiding, en vernielt de veerkracht der verteringswerktuigen. Dit volgt intusschen minder menigvuldig, en in mindere mate, als men sterke thee met veel melk en suiker drinkt. Want het is inzonderheid het warme water, dat de thee van het gemeene volkje zoo vernielend voor het ligchaamsgeestel maakt; daar dat volkje den slechten smaak van deszelfs thee, door ze heel slap te drinken, onmerkbaar zoekt te maken.

De thee, welke, door hoe vele uitmuntende pen-
nen ook beschreven, in haren aard en eigenschap-
pen nog onvolkomen bekend is, en nadere aandacht
verdient, is anders een specerijachtig, ligtelijk za-
mentrekkend en eenigzins bedwelmend kruid. Van
hier vooral de blijkbare onschadelijkheid van haar me-
nigvuldig gebruik in *China*, waar men ze goed en
sterk genoeg pleegt te drinken (*). De zwarte
foort;

(*) En een der laatste Keizers nog een loflied op
haar vervaardigde, maar zij intusschen door *Europeesche*
Wijsgeeren geacht wordt, die vreesachtigheid te hebben
aangekweekt, uit hoofde van welke gansch *China* zich
door eene veel kleinere natie laat beheerschen. VERT.

foort, niet te slap noch te overvloedig gedronken, is verfrischend, en een middel tegen kramp in de maag, en pijn in den onderbuik, die uit spanning voortkomt. Maar zij kan in bijzondere omstandigheden de kramp ook vermeederen; als dezelve, bij voorbeeld, uit eene bedorvene gal, uit wormen, of hysterische en jichtige ongesteldheden spruit.

Lieden met vaste en stijve vezelen, en een dor en hecht ligchaamsgestel, zullen zich door een matig gebruik van thee niet ligt benadeelen. Bij elk kommetje thee een eijerlepeltje vol ouden Rijnwijn of sterken drank voegende, kan men het mengsel minder opblazend maken. Maar te dikwijls moet men echter zelfs op die wijze geen thee drinken; en geen drinken van thee kan immer goed doen, als het eene dagelijksche gewoonte wordt; van hoe veel dienst het somwijlen voor volkomen gezonde lieden mag kunnen zijn. Het verwekt ongetwijfeld eene zachte prikkeling, en wekt den geest voor een korten tijd op. Hierom is het na sterke hitte en ligchaamsvermoeijng mischien de beste en veiligste verkwikking.

Als middel, om de uitwaseming te doen toenemen, is thee geen onvoegzame drank voor reizigers, bij koud weder. Zij kan het stuiten der ongevoelige uitwaseming bij hen helpen voorkomen. Doch bij sterke koude schiet haar vermogen ver te kort; en Hypochondrische en Hysterische menschen beloven zich te veel van de verdunnende uitwerking der thee. Want alle kwalen, die uit verslapping, eene zwakke maag en opgeblazenheid, spruiten, worden
door

de verslappende hebbelijkheid van thee te drinken, ten sterkste verzwaaard. De koude maag, die zij door thee denken te verwarmen, is eene hersenschim, en loutere verzwakking, welke door geene warme dranken verholpen worden kan, maar bij elke herhaling van derzelve gebruik moet toenemen.

De verzwakking, welke door het drinken van thee in de eerste wegen veroorzaakt wordt, maakt ze bijzonder schadelijk voor vrouwen met slappe vezelen, dun bloed en prikkelbare gestellen. De groote verscheidenheid van zenuwtoevallen op te tellen, die er voor zulke gestellen uit het misbruik der thee spruiten, dit zou mij te ver buiten mijn bestek voeren. Maar zoo veel is zeker, dat de wasem, die uit alle zoo heet gedronkene vochten opklimt, de long verzwakt, en de slaven der heerschende gewoonte voor menigvuldige verkoudheden en catarrhale krankheden blootstelt, die ligtelijk tot longtering overgaan.

Het zou een groot bewijs van Patriotischen geest in dit land zijn, bij aldien het gebruik van dat vreemde kruid, zoo eene geheele afschaffing van alle dergelijke warme maagspoelingen na derzelve inkruipung onmogelijk was, door het gebruik van eenige even geurige en meer gezonde inlandsche plant vervangen werd. Want hieraan hebben wij geen gebrek. Hoe onaangenaam winkeliers in thee en handelaars op *China* deze aanmerking ook vinden mogen, zij behoort tot de waarheden, die men voor het publiek niet verbergen moet. Vooral daar elke beminnaar der algemeene staatshuishoudkunde weet, hoe wei-

nig zij, voor onzen invoer in *China*, van de onmetelijke sommen in baar geld vermag af te trekken, die de aankoop van dat kruid ons jaarlijks kost (*).

Reeds ten dezen opzichte is onze cijsbaarheid aan buitenlanders veel grooter, dan die van eenig overwonnen volk ooit is geweest. Tot derzelver vermindering voerde wijlen Doctor SOLANDER zijne gezondheidsthee in, en beval hij haar gebruik aan alle beminnaars van verdunnende dranken, bijzonderlijk zwaarbloedige en slijmerige menschen; zonder haar zamenstel tot zulk een kwakzalvers geheim te willen hebben gemaakt, als hetzelfde hier te lande thans is, en de *Zwitzerfche* Kruiderthee, die Doctor TISSOT reeds vroeger aanbeval, ook al meer en meer wordt. Dit zal intuschen bezwaarlijk het lot van die gezamenlijke middelen ter vervanging van de *Chinefche* thee kunnen worden, die ik zelf op de proef gesteld en de volgende bevonden heb te wezen:

1. Citroenkruid, pepermunt, salie en verdere sterke specerijachtige en balsemieke planten.

2. Welriekende bloemen van een sterken geur, en wel, in de eerste plaats, die van de *Rosa pim-*
pe-

(*) Die sommen worden door de *Rusfische* handelaars in bont jaarlijks wederom uit het gezegde rijk getrokken, en bij al het bare geld gevoegd, dat wij langs de *Oostzee* regtstreeks naar *Rusland* voeren, en er slechts voor een gering deel wederom uittrekken. Dus brengt de handel in thee, hoe voordeelig ook voor eenige bijzondere personen, onberekenbaar veel toe, om ons baar geld van lieverlede in *Moscovie* te doen verzinken.

pinellae folia, en de *Asperula odorata* van LINNAEUS, die alle uit *China* aangevoerde thee in geurigheid verre overtreffen.

3. De zachter welriekende blaadjes en bloesems van boomen en heesters; bij voorbeeld bloesems van citroenboomen en hagedoornen, loof van perzik- en amandelboomen, en bijzonderlijk de eerste teedere spruitjes der *Vaccinium Myrtillus* van LINNAEUS, die, behoorlijk ingezameld, en buiten de zon gedroogd, van wezenlijke thee niet kunnen worden onderscheiden.

Voor de gezondheid zal intusfchen het invoeren van deze dingen in plaats van *Chineesche* thee niets ter wereld baten, als men derzelver aftreksels evenzeer met warm water verlengt; en ik kan dit gewigtig artikel niet beter besluiten, dan met de volgende profetische gezegden van een ondervindingrijken Geneesheer:

„De thee zal in het gestel des *Britschen* volks eene geheele omwenteling te wege brengen. Zij is de volle bewerking van dat kwaad reeds grootelijks genaderd. Verzwakking en gevolgelijke prikkelbaarheid der vezelen zijn zoo algemeen geworden, dat men ze niet slechts bij de vrouwen, maar ook bij het manvolk, vindt. Die soort van krankheden, die wij, bij gebrek van een beteren naam, Zenuwziekten noemen, hebben de eene sekse bijkans geheel bemagtigd, en bestrijden ook de andere grootelijks.” Nadrukkelijk besluit Doctor BUCHAN: „Kenden onze vrouwen den nasleep van krankheden, die eene toenemende verzwakking medevoert, en wisten zij,

hoe onaangenaam die krankheden haar voor de andere sekse maken, zij zouden hare thee als het doodlijkste vergif schuwen. Geen man kan eene vrouw beminnen, die door vapeurs verslonden wordt, en onder ongesteldheden, die uit verzwakking spruiten, wegwijnt."

Koffij is een aftreksel van de welbekende boon, of bezie, van dien naam, welke men brandt en fijn maalt. De bitterheid en het zamentrekkende vermogen dier boonen vergoedt eenigermate de nadeelige uitwerking van het warme water; maar, zijn zij te sterk gebrand, dan hebben zij hare olie verloren, en zijn zij smakeloos. Zijn zij daarentegen niet genoeg gebrand, dan is dezelfde olie niet naar, de oppervlakte der boonen gedreven, heeft zij geen genoegzaam deel aan het branden, en erlangt de koffij eenen bitteren en onaangenaamen smaak. Zijn de boonen behoorlijk gebrand, dan vuurt derzelyer olie het bloed aan, en veroorzaakt daarin geweldige gudsingen, die van cholerieke gewaarwordingen verzeld gaan.

Dezelfde olie prikkelt de vaste deelen, maakt het bloed vloeibaar, en is dus van bijzonderen dienst voor vrouwen van een zittend leven, en menschen, die aan phlegmatieke en catarrhale ongesteldheden lijden. Koffij is een uitnemend middel tegen de kramp, en de begunstigde drank van Hypochondrische en Hysterische lijderefsen en lijdens. Krampachtige borst-

kwa-

kwalen worden door haar ook met den besten uitslag bestreden. Koude koorts, buikloop en duizelgheid, heeft zij meermalen weggenomen. Zij versterkt de maag, verdrijft winden, vervrolijkt den geest, bevordert met den bloedsomloop de ongevoelige uitwaseming, verdunt lijmgige vochten, is pisafdrijvend, en somtijds zachtjes laxerend.

Deze, meerendeels door de ondervinding bevestigde, eigenschappen der koffij, maken haar tot een gewigtig Geneesmiddel, dat inzonderheid gezegd wordt de geweldigste hoofdpijn weg te nemen, als deze uit de maag en eene slechte spijsvertering spruit. Een of twee kleine kopjes koffij, van voegzame sterkte, en zonder melk, zijn na den maaltijd niet ondienstig. Voorts kan men ze bij zijn ontbijt, met eenige melk of room, in plaats van thee, wijn of sterken drank, gebruiken, als men gezond, van geen prikkelbaar gestel, en niet aan den wijn verslaafd is; en de stoom van koffij heeft meermalen zwakke oogen bevoordeeld.

Gebruikt men de koffij niet slechts als een verdunnend middel, om de vezelen te lenigen, dan moet zij sterk gezet worden. De beste evenredigheid is die van twee lood wel gebrande en gemalene koffij op eene pint water, dat men daarmede slechts even moet laten opkoken. Want, hoe langer de koffij kookt, hoe meer hare vluchtige en gerige deeltjes vervliegen, en hoe krachtelloozer en onsmakelijker zij wordt. Te sterk gedronken, doet zij de zenuwen aan, en veroorzaakt, uit hoofde van hare doordringende kracht, beying in de handen en

sla-

flapeloosheid; maar zij doet phlegmatieke en ongevoelige gestellen soms des te beter inslapen.

Een onmatig gebruik van koffij benadeelt de gezondheid, en is voor kranken verderfelijk. Zij worden daarvan steeds zwakker, uit hoofde van de gudsing in het bloed, beving in de leden, duizeligheid, en eene onverdragelijke angstvalligheid, die de koffij hun op het lijf jaagt. In overmaat gedronken, voert zij lieden, en vooral vrouwen, van een bloedrijk temperament tot al de menigvuldige zenuwkwalen, die thans in de mode zijn. Zij veroorzaakt dikwijls eenen onaangename uitslag op het aangezicht, zoo wel als een gestadig bloeden uit den neus, en somwijlen bloedspuwingen, aanbeijen, een droogen kugh, en ten laatste de toring en den dood.

De koffijboonen, die men uit de *Levant* krijgt, overtreffen de *Westindische* grootelijks. Deze worden vaak met zeewater overgoten, op dat zij bij het oplossen des te zwaarder mogen wegen. Dit bedrog laat zich intuschen ligt ontdekken, als men de boonen in water weekt, en dan deszelfs smaak onderzoekt. Nagemaakte koffij van rogge, tarwe, erwten, gedroogde wortelen, beet, cichoreij, enz. onderscheiden zich straks van de echte koffij, en hebben daarvan niets, dan eenen even brandigen smaak (*).

Choco

(*) Van de *Duitsche* sellerijkoffij is er in de naastvoorgaande *Afdeeling*, *bladz.* 81. reeds gewaagd. Eikelkoffij wordt bij borstkwalen en kramp in de borst sleik aanbevoen; maar, daar dezelve een ongemeene hoe-

Chokolade is, vooral wanneer men ze met melk en eijeren kookt, zeer voedend; maar de specerijen, waarmede men de chokolade dikwijls gereed maakt, zoo als kaneel, kruidnagelen, muskus, en wat des meer is, maken dien drank verhittend en ongezond. De vanilla-zaadjes, waarmede men de *Spaansche* en *Milaansche* chokolade toebereidt (*), zijn eene zeer vlugge en prikkelende specerij, waarover nader. De enkele reuk daarvan is voor Hysterische en Hypochondrische menschen somtijds onverdragelijk. De-zelve veroorzaakt hun meermalen eene geweldige hoofdpijn, beving der leden, duizeligheid, en andere toevallen, welke bij de gezegde ongesteldheden plegen plaats te grijpen.

De gemeene chokolade, met suiker, eijeren, melk en water, toebereid, is wel de voedzaamste en gezondste; maar een te menigvuldig en overmatig ge-

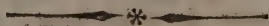
bruik hoe veelheid olie bevat, en deze olie het bloed op eene gevaarlijke wijze verhit, kan er bij derzelver gebruik nauwelijks te veel omzigtigheid worden aangewend. Op grond van eigene ondervinding durf ik aanbevelen, dat men eerst een achtste, dan een zesde, en vervolgens al meer en meer, gebrande eikels bij de koffij voege, eer men eindelijk van beide evenveel ga gebruiken.

(*) Met eene kleine hoeveelheid, bij voorbeeld, van een grein bij eene once chokolade, zet men aan deze een geur bij, die, uitgenomen voor de straks genoemde menschen, zeer aangenaam, en tot bevordering der vertering van de olieachtige zelfstandigheid der cacao dienstig is.

bruik daarvan is steeds nadeelig. Bijzonderlijk schaadt hetzelve de voorgemelde menschen, daar de cacao voor hen te vet en onverduwbaar is, en eenen valschen eetlust wekt. De cacao op zichzelf is min verhittend, en ligter, dan als zij in de chokolade verwerkt is, maar zij is ook min voedzaam. Voor kinderen, die gevaar van rugtering loopen, en voor bejaarden, bij sommige soorten van tering, kan chokolade met eene genoegzame hoeveelheid melk heilzaam zijn; maar juist in deze zelfde gevallen is een sterk afkooksel van geroost havermeel in melk, met een weinig chokolade daarbij, veel beter berekend, om de lijdens te helpen.

Jonge lieden kunnen zich door een onmatig gebruik van de olieachtige chokolade de koorts op den hals halen, en zij kan lieden van een zittend leven met overtollig voedsel opvullen, daar zij dikwijls, zoo als koffij, prikkelbaarheid verwekt. Voor zwaarlijvige en zwakke menschen is alle chokolade ondienstig. Eten zij onmatig, dan krijgen zij van dien drank te eerder ontstekende ziektes en beroertes. Lieden, die veel met den geest werken, zullen van chokolade geenszins vlugger worden; en zij, die de verliezen, welke nachtelijke buitensporigheden van even veel welken aard hun berokkenen, met chokolade wanen te kunnen aanvullen, zullen zich in die hoop bedrogen vinden. Een gestadig gebruik van dien drank, en andere voedende dingen, kan hen, ja, tot nieuwe buitensporigheden prikkelen, maar ten koste van hunnen ganschen ligchaamswelstand.

On-



Onder het vocht, dat met den naam van *wijn* bestempeld wordt, en voor bejaarde en zwakke lieden zoo heilzaam is, zijn de zoete wijnen, die met geene suiker, honig, enz. vervalscht, en van geene rozijnen, enz. gemaakt zijn, voor verslapte gestellen en beterende kranken, eene wezenlijke Medicijn. Wranse wijnen over het algemeen kunnen hoofdpijn verwekken, en de maag bederven. Zij zijn ook onaangenaam van smaak. Zuurachtig zoete wijnen zijn gezond, mits zij niet te oud noch te nieuw zijn. De scherpe en zamentrekkende, die wij reeds genoemd hebben, en de dusgenoemde drooge en harde soorten van maderawijn, wijn-tint, enz. zijn te verhitend, om buiten verlos of voorschrift van een Geneesheer gebruikt te worden.

Nopens de bestanddeelen van den wijn, merk ik slechts aan, dat de gezamenlijke soorten uit drie hoofdstoffen, uit water, alkohol, of zuiveren wijngeest, en suikerdeelen, zamengesteld zijn. Verbindt men deze drie bestanddeelen onderling zoo naauw, als zij in de wijnen verbonden zijn, dan krijgt men allerlei soort van wijn; als men bij het mengsel voorts slechts dat gene doet, dat den bijzonderen geur en smaak van elke soort vormt. Alleen moet men bij dat alles de lengte van den tijd in acht nemen, dien de wijn noodig heeft, om tot rijpheid te komen,

men, en die bij het maken van wijn nog moet worden verlengd.

Hoe meer water de wijn bevat, hoe geschikter drank hij over tafel is; en, als hij ligt is, kan hij eenigermate tot het lesfchen van dorst dienen. Zware wijnen daarentegen verwekken dorst, daár zij opdroogend zijn, en de afscheidings-werktuigen aandoen. Daar elke foort van wijn eene grootere of kleinere hoeveelheid van zuur bevat, zijn de gezamenlijke wijnen uitnemend bederfwerend, en worden zij derhalve bij rottende zweren en kwaadaardige koortfen overvloedig gegeven. Daar zij voorts de uitwaseming bevorderen, het ligchaam uitdroogen, en hetzelfde mager maken, kunnen zij voor koude en phlegmatieke gestellen dienstig zijn. Voor bejaarden, en lieden, die met spanning gekweld zijn, of vet vleesch gegeten hebben, zijn zij, matig en voorzigtig gebruikt, zeer heilzaam.

Onder zulk een gebruik, versterken zij tevens den omloop der vochten, zetten de bloedvaten uit, bevorderen afscheiding en ontlasting beide, en verlevendigen alle ligchaamsverrigtingen. In alle bewegingen heerscht er meer vlugheid. Dit blijkt uit het toenemend schitteren der oogen. Maar de versterking en verlevendiging van het ligchaam door den wijn duurt slechts zoo lang deze, voor en aleer hij in het bloed overgaat, in de maag verkeert, en de prikkeling, die de zenuwen van de maag ontvangen, naar de hersenen wordt voortgeplant. Dit verschafft ons de reden, waarom sterke dranken zoo gereedelijk op de hersenen werken, als men ze met eene ledige maag drinkt.

Dat

Dat de wijn op en door de maag werkt, blijkt voorts ook daaruit, dat een onmiddellijk na den drank genomene braakdrank, een dronken mensch welhaast nuchteren maakt. Worden de geestige deelen van den wijn door de maag aan het bloed medegedeeld, en doen zij hetzelfde gudsen, dan wordt het ligchaam ongesteld en verzwakt. De wijn is enkel een prikkelend middel; en versterkt op den duur niet. Integendeel sterven de meeste buitensporige wijndrinkers van verflapping en zwakheid. Er kunnen evenwel gevallen zijn, waarin een tijdelijk buitensporig wijndrinken nuttig wezen kan; voor iemand, bij voorbeeld, die lang heeft gezeten te studeren, of wiens geest ter nedergeslagen is, en wiens vochten bijkans stilstaan; daar driften soms dienen, om de ziel op te wekken, als onweders, om den dampkring te zuiveren.

De staat van bedwelming door den drank is alzins gelijk aan dien van eene aanvangende beroerte, of vallende ziekte. Dronkene lieden stuiten herwaarts en derwaarts. Hunne tong verliest het vermogen, om te spreken. Zij stamelen, en alles begint voor hunne oogen verdubbeld te schijnen en te draaijen. De ziel wordt eveneens aangedaan, en dom en onverstandig. Al deze toevallen spruiten uit het drukken van overladene bloedvaten op de hersenen. Germaakt de bedwelming op haren hoogsten trap, dan is er geen onderscheid meer tusschen deze beroerte en de ware. Al de overige werktuigen worden er van aangedaan; uitgezonderd het hart, dat in zijne werking voortgaat; en de ademhaling blijft ook gaande.

De lijdcr is van alle gevoel beroofd; en, berst er toevallig een der kleine bloedvaten, die met eene ongemeene zwaarte op de hersenen drukken, dan loopt hij gevaar van oogenblikkelijk dood te blijven. Maar nog menigvuldiger berst er een van de longvaten, en ontstaat er eene bloedspuwing.

Bij het drinken komen het onderscheidene ligchaams-gestel en andere omstandigheden ook grootelijks in aanmerking. Sterk gevoelige en prikkelbare lieden worden eerder van den drank bevangen, dan phlegmatieke; en men wordt zulks het spoedigste op eene koude plaats, waar de uitwaseming gestuit, en het bloed van de uitwendige deelen binnenwaarts gedreven, wordt (*). Hierom moet men iemand, die heel dronken is, zonder uitstel, in een gematigd warm vertrek, op een bed onder de dekens brengen, hem veel kussens onder het hoofd gevende, om den bloedsomloop, van het hoofd en de binnen-deelen af, naar de buitenste en lagere deelen te leiden. Hembds-kraag en boorden, kousbanden, enz.

moet men niet vergeten te verwijderen.

(*) Hoe schadelijk kan het dan niet zijn, dat men eene gevatte koude, eer men zich op eene warme plaats bevindt, met eene groote hoeveelheid sterken drank wil wegnemen, die voorts reeds op zich zelve de uitwaseming stuit. Dit veroorzaakt de schadelijkheid van denzelfden drank, na sterke beweging en verwarming, als het ligchaam uitwaseming behoeft. De sterke werking van denzelfden drank op eene ledige maag kan men verhoeden, door onder het drinken eenige spijs te gebruiken.

moeten worden losgemaakt, en de voeten in warm water gestoken, welks hitte intusfchen den 98 graad van FAHRENHEIT niet moet te boven gaan.

Men moet den lijder veel thee of andere verdunnende dranken geven; en een zacht braakmiddel is vaak van den grootsten dienst. Na dat nu de dronkenschap onder een goeden slaap verdwenen is, vindt hij zijn gansche ligchaam als gebeukt en verzwakt. Hij beeft door al de leden, en de maag is in wanorde. Er heerscht aldaar vaak veel zuur, dat met magnesia en andere opflorpemde aardsoorten kan worden bestreden. Waarna er eenig streelend en versterkend middel kan worden gebruikt, zoo als warme negus van rooden wijn, warm bier met gengber, sterke koffij, enz.

Een overvloedig gebruik van wijn, al drinkt men zich niet dronken, verzwakt de maag grootelijks, stuit de spijsvertering, verwekt spijsloop, als men witten of daarvan gemaakten rooden wijn drinkt, en verstopping, als Oporto-wijn de geliefde drank is. De vezelen worden dor en stijf, de wangen en de gansche oppervlakte des ligchaams saluw van kleur, ten bewijze van eene slechte spijsvertering. Alle ligchaams en zielsvermogens verzwakken, en waterzucht, of jicht, en soms een schielijke dood, zijn de noodlottige gevolgen. Aan kleine en opwassende kinderen wijn te geven, is zeer verderfelijik, of men moet het slechts zeer zelden doen, en de hoeveelheid moet zeer klein zijn.

Kortom, zal de wijn eene goede uitwerking doen, dan moet men hem slechts als Geneesmiddel gebrui-

ken. Hij prikkelt de gal, en verwekt lust tot herhaalde buitensporigheden; zoo dat lieden, die aan het drinken gewend zijn, die heillooze gewoonte niet dan trapswijze kunnen afleggen. Jonge lieden, die volbloedig zijn, en zwakke magen en longen hebben, moeten zich aan geenerlei gebruik van wijn gewennen. Ja over het algemeen is een dagelijksch rijkelijk gebruik van wijn even ondienstig en verderfelijk, als dat men met eenig Gencesmiddel eveneens handelt. Niets is beter berekend, om een bestendig gebrek aan spijsvertering te verwekken.

Tot dusver spraken wij slechts van goeden, onvervalschten, en op zichzelf niet verderfelijken, wijn. Thans moeten wij nog van de menigvuldige wijnen gewagen, die op eene kunstmatige wijze dat gene geworden zijn, dat zij zijn, als men ze drinkt. De inmengselen, waardoor men dezer natuurlijken aard vervormt, zijn deels onschadelijk, maar ook, even als de middelen ter vervalsching van het bier, deels zeer verderfelijk, ja nog veel verderfelijker. De gemeene roode wijn wordt veelal van nieuwen, wrangen en half verschaalden, witten wijn gemaakt, door dezen met rood fumach, of ander hout of bezie, te kleuren; en, om denzelfden en anderen wijn sterker en prikkelender te maken, bezigt men menigerlei specerijen, als cardamom, foelic, enz. of doet men van tijd tot tijd nieuwen most, geil

geil van bier, of zulke mout, als waarvan men sterken drank distilleert, in den slechten wijn, en laat denzelven daarmede gisten.

Alle vervalschte, en met den naam van *inlandsche* of *Britsche* bestempelde, wijnen zijn, als men er in eene merkelyke hoeveelheid van drinkt, meer of min schadelijk voor de gezondheid. Want men schijnt niet te kunnen nalaten, om ze met dingen van eenen verhittenden en prikkelenden aard aan te zetten. Om er een muskadelgeur aan te geven, gebruikt men dikwijls de bladeren van eene soort van salie, de *Salvia Horminum* van LINNAEUS, eene plant van eenen sterk verdoovenden reuk en zeer verderfelijke uitwerkselen. Om den wijn zoetachtig te maken, gebruikt men, ja, meestal gebrande siroop en rozijnen, maar ook vergiftigende dingen, die uit lood getrokken worden.

Deze heillooze handelwijze werd voor eenige jaren te *Parijs* tot de grootste hoogte gedreven, tot dat de oneindige menigte van *azijn*, die er daar ter stede werd binnen gebragt, op het kantoor van aangifte argwaan verwekte. Toen ontdekte men ten laatste, dat die *azijn* slechts uit wrange wijnen bestond, die onder den naam van *azijn* werden binnen gebragt, om de hooge accijnsen op den wijn bij derzelver invoer te *Parijs* te ontduiken. En loodsuiker, met eenige opslorpende aardsoorten vereenigd, werd gebruikt, om van dien *azijn* zoete wijnen te maken, die het leven van menige duizenden van menschen vernielden. Dit geheim biechtte een schatrijke oude wijnkooper op zijn doodbed.

In al de vreesfelijke uitwerkselen van dat geheim willen wij ons niet verdiepen, om den genen, die, na het drinken van eenigen zoetachtigen rooden wijn, hoofdpijn, enz. gevoelt, geene heillooze inbeelding op het lijf te jagen, dat men ook hem met lood-suiker vergeven hebbe. Immers mogen wij vertrouwen, dat de Politie hiertegen, even als tegen andere vergiftiging, sluikmoord, brandstichting, enz. derwijze waakt; dat men van het gebruik van zoeten wijn geen ongemak van veel ergeren aard, dan juist zulk eene inbeelding, te duchten heeft. Vooral daar de *Duitsche* Hoogleeraar HAHNEMANN, in zijnen *Liquor vini probatorius* (*), een zoo uitnemend middel aangewezen heeft, om alle vervalsching van wijn met metalen aanstonds te ontdekken.

Dit middel moet, als men het gebruikt, versch toebereid zijn. Men begeeft zich daarmede in de opene lucht, en giet er daarvan tusfchen de zestien en twintig druppels in een klein glas vol van den rooden wijn, dien men beproeven wil. Wordt dezelve alsdan slechts dik met witte wolkjes, en laat hij geen ander dan een wit bezinkfel vallen, dan kan men verzekerd zijn, dat hij geene metalen inmengfelen hoe ook genoemd bevat. Wordt de wijn

(*) Hoe men dezen *Liquor* toebereidt, vermelden wij te minder, daar hij voor elk, die hem nu of dan noodig heeft, ligtelijk te bekomen is, en geene bijzondere personen hem zelve zullen willen toebereiden, om hem overal mede te dragen en te gebruiken, waar men hen op een glas wijn zal mogen onthalen.

daarentegen zwart, of slechts vrij donkerrood, is hij eerst zoet op de tong, en wriegt hij ze vervolgens zamen, dan is hij zeker met loodsuiker, of eenig ander even heilloos voortbrengsel van hetzelfde metaal, bezwangerd.

Is daarentegen de donkere kleur van een blaauwachtigen aard, zoo als die van bleeke inkt, dan mogen wij vermoeden, dat men bij het vervalschen van den wijn ijzerdeelen gebezigd hebbe. Laat hij eenig bezinkfel van eene donkergroene kleur vallen, dan bevat hij koperdeeltjes, of Spaanschgroen, dat even verderfelijk is, als de loodsuiker, enz. en dat hij van eene koperen kraan kan hebben gekregen, waarmede sommige lieden wijn, appeldrank, enz. aftappen, hoe ligt ook het gezegde vergif door het zuur van de dranken uit het koper kan worden afgetrokken.

Wat voorts de witte wijnen betreft, deze worden dikwijls met gebrande siroop, en andere dingen uit het plantenrijk, gekleurd. Eiken leggers, waarin men ze houdt, en wijnsteen, waarop zij teren, geven ze eene donkerder kleur. Of zij deze op de gezegde wijze verkregen hebben, zulks blijkt, als men ze met het vermelde middel beproeft. Dit maakt ze nog een weinig donkerder; maar het bezinkfel is niet van eenerlei kleur; en vormt slechts eenige bruine streken. Doch langs een anderen weg ontwaart men, of de wijn ook te sterk gezwaveld is, dat hij eenigermate wezen moet, om bewaard te kunnen worden.

Is hij zulks met mate, dan benadeelt zulks de ge-

zondheid niet; maar overmatig gezwavelde witte wijn veroorzaakt sterke hitte, veel dorst, spoedige bedwelming, uitslag aan huid en aangezicht, hoofdpijn, beving in de leden, hartklopping, aanbeijen, jicht, en menigerlei toevallen op de zenuwen. Niets laat zich intuschen zoo licht ontdekken, als een sterk zwavelen van witte wijn. Houdt men iets van zilver, of slechts den dop van een ei, in overmatig gezwavelden wijn; dan worden die dingen aanstonds zwart.

Om te ontdekken, of de wijnen anderzins vervalscht zijn, heeft men op het volgende te letten. Elke witte of strookleurige wijn, die nieuw en van een zoetachtigen smaak en wringenden nasmaak is; elke wijn, waarvan de ongemeen hooge kleur niet aan deszelfs ouderdom en sterkte geëvenredigd is; elke wijn, welke iets van den reuk van brandewijn heeft, en op de tong bijt, of een ongemeen sterken geur heeft, mag allezins van vervalsching worden verdacht gehouden. Zeer donkere of zeer licht gekleurde roode wijn, van een houtigen of wrangen smaak, en die gene, welke liet glas van binnen verft, en een rood bezinkfel op den bodem der flesch nederploft, zijn gemeenlijk van eenig kleurfel doormengd. Laat men ze door een filtreerpapier zijgen, dan zal het kleurfel daarop blijven zitten.

Of wijn met gebrande siroop, rozijnen, deze of gene bezien, enz. geverfd of vervalscht is, dit laat zich op de volgende wijze ligtelijk ontdekken. Men vult een klein fleschje met dien wijn, en men houdt het met den vinger digt, terwijl men het in een groot

groot glas water het onderste boven keert. Dit gedaan zijnde, trekt men den vinger terug. Als nu de wijn vervalscht is, zal men dat gene, waarmee zulks gedaan is, uit het fleschje zien loopen. Het zal zich met het water mengen; althans voor zoo ver het zwaarder dan het water is, dat gemeenlijk het geval is.

Soms mengt men ongebluschte kalk in wijn, om hieraan eene schoone roode kleur te geven. Giet men zulken wijn in een glas, en laat men hem er een dag of twee staan; dan zal er zich op zijne oppervlakte een dun vliesje vormen, dat ten bewijze van het innemen van de kalk verstreken kan. Zulke wijnen, verzekert men, halen hem, die ze eenigen tijd lang drinkt, jicht en graveel op den hals. De onschuldigste, en misschien de menigvuldigste, vervalsching van wijn, is die met water. Giet men eene kleine hoeveelheid wijn op ongebluschte kalk, en mengt deze zich daarmee, dan is het water in den wijn. Anders blijft de kalk zoo als zij is en ongekleurd.

Er is eene groote verscheidenheid van fruitwijn, die men even als eigenlijken wijn van druiven laat gisten. Hiertoe behoort de aalbesen- en rozijnenwijn; maar er is tegen de kunstwijnen, die men hier te lande maakt, veel in te brengen. Daaronder laten de appel- en peer-dranken, zich rangschikken.

Deze worden gemeenlijk, zoo als men zegt (*), in looden vaten te gisten gezet en bewaard, of althans met looden buizen toebercid; en het lood laat zich intusfchen door het zuur, dat die dranken bevatten, ligtelijk ontbinden.

Andere kunstwijnen bekomen van hunne ongemeene fterkte den naam van *fterke dranken*. Hieronder worden alle vochten, of likeuren begrepen, die men toebercidt, door zelfftandigheden uit het plantenrijk, en bijzonderlijk meelachtige, eenigen tijd lang te laten gisten, en ze vervolgens te distilleren. Alle gedistilleerde dranken bevatten eene groote hoeveelheid zuiveren geest, of alkohol, eene meerdere of mindere hoeveelheid waters, en gemeenlijk eene zeer kleine van brandige (*empyreumatische*) olie; vooral zoo de dranken flechts eenmaal overgehaald zijn, of zoo men ze te fterk heeft geftookt. Zuivere geestige dranken bevatten niets van die olie, welker brandige en fcherpe aard haar gansch onverteerbaar maakt.

Om de proef te kunnen houden, moeten fterke dranken

(*) Dit zegt men zekerlijk flechts nopens de appel- en peer-dranken, die de *Engelfchen* in navolging der *Franchen* bereiden, en waaraan zij misfchien wezenlijk langs den gezegden weg eene zoetigheid willen bijzetten, welke hun ooft aan dezelve te weinig verfchaft, daar het van mindere hoedanigheid is, dan dat van hunne naburen in *Normandie*, enz. Hier worden althans die dranken fints onheugelijke tijden vervaardigd, en gedronken; zonder dat men zich over derzelver heilloosheid zoo zeer beklagt.

VERT.

dranken of likeuren onder de 100 deelen er 55 van alkohol en 45 van gedistilleerd water hebben; maar voorloop van brandewijn onder de 100 slechts 5 van water. Dezer zwaarte bedraagt, als men die van het water op 1000 stelt, slechts 835, en die der eerstgemelde 930. Met pepermunt, citroenkruid, anijszaad, karwei, enz. overgehaald, nemen zij weinig toe in sterkte; maar, als men ze met kaneel, kruidnagelen, foelie, of andere heete specerijen, distilleert, worden zij meer verhittend, en voor de gezondheid nog nadeeliger.

De algemeene dronkenmakende uitwerking van sterke dranken is maar al te wel bekend. Drinkt men ze bij warm weder, of na eene sterke uitwaseming, dan fluiten zij deze verrigting, door de huidvaten zamen te trekken en te sluiten. Uit hoofde van dit zamentrekkend vermogen, zijn zij soms dienstig voor lieden, wier maag met bier of water overladen is. Dan helpen zij haar, om zich van deze vochten langs de regte wegen te ontlasten. Vele menschen pleegen een teug anijs, of anderen sterken drank, als een middel tegen opgeblazenheid en winden te gebruiken. Is nu derzelver maag zuiver en onbedorven, dan zullen zij baat vinden; maar anders zullen zij in hunne verwachting worden te leur gesteld.

Op vet of ander bezwarend voedsel zijn sterke dranken zeer ondienstig. Want, in plaats van de ontbinding en vertering van spijs in de maag te bevorderen, strekken zij veel eer, om dezelve te vertragen. Hiervan kunnen wij ons door de uitwerkingen over-

overtuigen, die zij bij buiten ons ligchaam op zoo vele zelfstandigheden hebben, welke men door sterken drank beter, dan door eenig ander vocht, tegen ontbinding en rotting bewaart. Deze zichtbare uitwerking van op sterken drank gezette dingen kan ons leeren, dat alle zoodanige drank de spijsvertering belet, en bezwarend voedsel in de maag nog zwaarder te verduwen maakt.

Sterke dranken worden nog zamentrekkender, en nadeeliger voor de spijsontbinding, wanneer men ze, zoo als in punch, met zuren zamenvoegt. Om dezelfde reden is het ongerijmd, dat men in brandewijn ingemaakt fruit na den maaltijd gebruikt, of, op het gebruik van ander fruit en andere zuren, kort na den maaltijd, of anderzins, likeurtjes, enz. gebruikt. Niet tegenstaande het menigvuldig misbruik van sterke dranken, verschaffen zij een van de beste voorbehoedmiddelen tegen bederf. Is intuschen het ligchaam reeds met bedorvene sappen opgevuld, of is men met gestadige oprispingen gekweld, dan laat zulks zich niet meer met jenever of brandewijn verhelpen.

Uitnemend dienen evenwel de gezegde dranken, om de kwade uitwerking van vochtige koude in den dampkring voor te komen (*), om zich mid-

(*) De huidvaten sluitende, beletten zij, dat koude dampen er indringen. Bij eene doordringend fijne koude, doet men beter, met de toevlucht tot gengber op bier gekookt of anders gemengd, te nemen, welk behoedmiddel tegen de koude nog te weinig bekend schijnt te wezen.

den in verderfelijke uitwasemingen, bij zeer onreine bezigheden, in eene vochtige legerplaats te velde, en als men eens eenigen tijd zonder voedsel is, gezond te houden. Voor lieden, wier vezelen verslapt zijn, kunnen dezelfde dranken, onder zekere bepalingen, dienstig wezen, daar zij de vastigheid en veerkracht der vaten doen toenemen. Maar hun, wier vezelen reeds stijf zijn, schaden die dranken klaarblijkelijk, en zij hebben de strekking, om zulke menschen vroeg oud te maken. Van jonge lieden beletten zij den groei, en zij zijn voor dezen ook anderzins heilloos..

Dat sterke dranken de vochten verdikken en doen stollen, bespeuren wij ligtelijk bij hen, die aan derzelver gebruik verkleefd zijn. Dezen hebben een dik bloed, en zijn gestaag met verstoppingen in de ingewanden gekweld. Zij lijden aan dezer onvermijdelijke gevolgen, als eene gestadige verslapping, en vermeerderde prikkelbaarheid van het zenuwgestel, verlies van geheugen, zwakheid van ziel, zwaarmoedige inbeeldingen, geelzucht, waterzucht en longtering. Keel en maag van lieden, die aan den drank verslaafd zijn, vereelten en vernauwen zich al meer en meer, de klieren verhardten, en de spijsvertering wordt gevolgelyk in den hoogsten graad verhinderd.

Hoe de punch, waar van er reeds eenigzins gesproken is, zamengesteld wordt, weet een ieder; uitgezonderd, dat siroop van punch, waarmede men ze meermalen vervaardigt, dikwijls in plaats van met plantenzuur met vitrioolzuur is toe bereid. Met aalbesensap en brandewijn laat er zich ook punch be-
rei-

feiden; maar de beste bestanddeelen zijn arak, of rum, en sap van rijpe limoenen, dat men op fleschen uit dezer vaderland krijgt. Eene genoegzame hoeveelheid van zuur maakt de punch tot een uitnemend behoedmiddel tegen bederf en rotting; inzonderheid als men ze koud en met veel suiker drinkt. Heet en onmatig gedronken, verwekt zij zuur in de maag, verzwakt de zenuwen, en geeft aanleiding tot borstkwalen. Na eenen bezwarenden maaltijd doet zij veel kwaads.

Negus is een der onschuldigste en gezondste dranken, vooral wanneer men bij den rooden Oportowijn china'sappelen van *Seville* in plaats van limoenen gebruikt. Matig gedronken, versterkt hij de maag grootelijks; maar de vluchtige en verhittende olie, in de buitenhuid der schillen van de china'sappelen, enz. maakt hem, als men hem rijkelijk drinkt, nog meer prikkelend en opdroogend, dan de wijn op zich zelven reeds is. Lieden, die met aanbeijen gekweld zijn, en die het op de borst hebben, moeten zich, noch in het drinken van negus, noch in dat van punch, toegeven.

Specerijen zijn op haar zelve niet voedend, maar dienen enkel, om den smaak en geur van andere zelfstandigheden te verbeteren, winden en spanning te verhoeden, en de spijsvertering te bevorderen. Sommige specerijen, die zeer vluchtige geesten bevatten, en sterk prikkelen, schaden meer, dan zij baten.

ten. Daar specerijen over het algemeen het vermoegen hebben van het bloed te verhitten, de uitwaseming te doen toenemen, somwijlen het hoofd aan te doen, en de zenuwen te prikkelen, moeten zij enkel door menschen van een sterk gestel worden gebruikt, of door lieden, die slap van vezelen en van eene koude phlegmatieke geaardheid zijn. Daarentegen moeten magere en dorre lichamen, zoo wel als cholerieke temperamenten, bij het gebruik van specerijen, spaarzaam en omzigtig zijn. De inlandsche zijn wel de gezondste; ofschoon sommige buitenlandische voor onze hedendaagsche leefwijze onontbeerlijk zijn geworden (*).

De verschillende soorten van peper verhitten en prikkelen sterk, maar zijn nogtans eene uitnemende specerij, dienstig bij vet, taai en gerookt vleesch, opblazende voortbrengselen van het plantenrijk, verkoelende komkommers en meloenen, visch, en andere niet ligt verteerbare spijsen. De peper moet grof gemalen zijn. In heele korrels gebruikt, oefent zij op de maag slechts een deel van hare kracht, en laat zij zich niet ontbinden. In dezen staat is zij een oud en krachtig hulpmiddel van de *Duitschers* tegen slijmen in de maag, windzucht, zwakké spijsverduwing, enz. Daartegen zendt men des morgens tusfchen de zes en tien peperkorrels naar de ledige maag. Een gebruik, welks opvolging ik niet kan aan-

(*) Eenige dezer specerijen werden reeds vroeg uit *Indie* over *Egypte* naar *Europa* aangevoerd. VERT.

aanraden (*), dan aan eenige zeer bedorvene magen, die aan specerijen en sterke dranken gewend zijn, en waarin de plaats der laatstgenoemde alsdan door de peper vervangen wordt.

Vanilla, of spaansche peper, is de peulvrucht der *Epidendron* van LINNAEUS, die in *Cayenne* en eenige deelen van *Spaansch Amerika* groeit. De grootste peulen zijn fomwijlen zes duim lang, maar dun en bijkans driekantig, week en olieachtig. Van buiten gelijken zij aan leder, en van binnen bevatten zij een donker bruin vleesch, waarin men een groot aantal kleine zwarte, of donkerroode, en blinkende, zaadjes vindt. Deze hebben eenen prikkelenden specerij- en olie-smaak, en een sterken reuk, welke veel aan dien van den Peruviaanschen balsam gelijkt. Van derzelver gebruik in de chokolade is reeds gewaagd. De gezamenlijke vanilla is verwarmend, ontbindend, maagversterkend, en een middel tegen winden en spanning der ingewanden.

Cardamom is eene verwarmende, geurige en smakelijke, specerij, die de ingewanden niet zoo onmatig verhit, als de peper. Hierom verdient zij de voorkeur boven dezelve tot het gemeene gebruik. Kruidnagelen behooren tot de heete en prikkelende specerijen. Doch men bekwaam ze hier te lande voorheen zelden echt. De *Hollandsche* kooplieden

(*) De Heer HUFELAND, *Kunst, enz.* II. Deel, *bladz.* 343. is ver van in een aanhoudend gebruik van dat middel eenige bedenking te vinden. UNZER is er ook niet tegen. VERT.

mengden onder de echte doorgaans zulke, waaruit de geestige olie door distillering getrokken was geworden. Foelie en notemuskaat verhitten minder, en zijn hierom voor het gemeene gebruik verkieslijker. De verhittende kracht der laatste is nog geringer, dan die der eerste, en men schrijft haar eene zamentrekkende kracht toe, uit hoofde van welke men haar tegen loslijvigheid en buikloop gebruikt.

Kaneel, waarvan de *Hollanders* den uitsluitenden handel ook plagten te bezitten, is ontegensprekelijk de edelste specerij. Maar wij plagten dezelve ook zelden goed te krijgen. Men verkocht ons minder kaneel, dan kasfia. Deze gelijkt in smaak aan de kaneel. Zij is intusschen min verwarmend, en hierom voor het algemeene gebruik heilzamer, dan kaneel, die beter geschikt is, om als Geneesmiddel gebruikt te worden. De kasfiachors is dikker en grover. Dezelve breekt kort en glad af; maar de kaneelschors vezelig en schilferig. Ook hieraan laat zich de kaneel van de kasfia onderkennen.

Pimento, of Jamaikasche peper, zweemt in reuk naar een mengsel van kaneel, kruidnagelen, en notemuskaat; alwaarom men daaraan hier te lande den naam van *all-spice* gegeven heeft. Deze specerij is zachter, dan de Oostindische peper, en, in heele korrels gebruikt, zoo als men ze gebruiken moet, zeer geschikt, om botillons en gesmoorden kost te kruiden. Daarbij voegen evenzeer de heerlijke Oostindische vogelnestjes, zoo men ze bekomen kan (*).

Van

(*) Zij worden, weet men, door zekere vogeltjes

Van de nuttigheid van in bier gekookte gengber en gengberbrood is reeds gewaagd. Ingemaakt is de gengber ook zeer gezond.

Onze inlandfche specerijachtige kruiden en gewasfen, zoo als de fellerij, ajuin, peterfelie, enz. zijn meerendeels reeds vermeld. Men kan ze voor keukengebruik, vooral in vleeschnat, niet te fterk aanbevelen. Zij kunnen de verduwing van bezwaren den kost grootelijks helpen bevorderen, en moeten ons te dierbaarder zijn, daar zij voor geene zoodanige vervalsching blootftaan, als de meeste buitenlandfche specerijen. Op onze tafels moet, nevens het zout, de nuttige mosterd ook vooral niet worden vergeten.

De mierikswortel doet ons aldaar even uitnemende diensten, als de jeneverbezie, het anijszaad, enz. wederom elders. Maar onder alle inlandfche fpecerijen is er, mijns erachtens, geene, welke de gemeene karwei in nuttigheid overtreft. De plant behoort tot de vroegfte lentegewasfen, en voegt uitnemend bij falade. Het zaad, op fterke dranken gestookt, zet daaraan eene verhittende olie bij, maar is anders
het

ait menigerfel geurige kruiden zamengefteld. *Java* is derzelver ftapelplaats. Meest gaan ze naar *China*, waar men er ten fterkfte op gefield is. Hier te lande zijn zij thans wederom ligter te bekomen, dan in *Engeland*; over welks kooplieden wij denkelijk voortaan, ten aanzien van het verkoopen van kassia voor kanceel, evenzeer zullen hebben te klagen, als de Heer WILlich over onze kooplieden klaagde. VERT.

het zachtſte en nuttigſte windbrekend middel, dat wij bezitten; mits men het niet te lang ſijn geſtooten in gereedheid houde, om vroeg of laat gebruikt te worden. Want dan maakt de olie, die het bevat, het garſtig en ſchadelijk.

Voor lieden, die eene zwakke maag hebben, en met ſpanning en kolijk gekweld zijn, levert het karweizaad, in genoegzame mate gebruikt, een genoegzaam onfeilbaar geneesmiddel op. Men kan hetzelfde in den vroegen morgen, en een uur voor elken maaltijd, gebruiken, of in brood gebakken, en met gekookte ſpijzen, of in natte ſuiker gerold en bebakken, zoo als men ze in de konſituurwinkels koopt. Hier moet ik intuſſchen lieden van een heet en gal lig temperament, en allen, die voor verſtoppingen en hardlijvigheid blootſtaan, waarſchuwen, om dit zaad niet roekeloos, en zonder het raadplegen van een Geneeskundigen, te gebruiken.

Fijngeſtooten karweizaad, met eene kleine hoeveelheid gengber en zout, op boterhammen geſtrooid, en dagelijks gegeten, vooral in den vroegen morgen, en des avonds voor dat men naar bed gaat, wordt in *Duitschland* met goede gevolgen gebruikt, als een huismiddel tegen Hyſterifche kwalen, en geneest ze doorgaans inderdaad, zoo men ze aan geene ongepaste leefwijze te wijten heeft, en zij uit geene verſtopping der ingewanden en andere vaten, drift, gal, ſcherpe vochten, enz. ſpruiten. Want in al deze gevallen zullen karwei en gengber zekerlijk meer ſchaden, dan baten, en moeten de bijzondere ongeſteldheden, waaruit de Hyſterifche toevallen voort-

komen, met voor haar gepaste middelen worden bestreden; nopens welk alles men den raad van een bekwamen Geneesheer zal hebben in te roepen.

Gevolgelyk bevestigt het gene men bij het gebruik der karwei heeft in acht te nemen, dat geenerlei specifiek middel, zoo als den Lezer reeds in onze *Inleiding* gebleken is, zich zonder een zorgvuldig gadeslaan van de bijzondere gestellen en omstandigheden veiliglijk laat gebruiken. Zoo hangt nu ook het veilige gebruik van menige dranken en spijsen, die voor den eenen mensch dienstig, en voor den anderen ondienstig, zijn, van eene juiste beoordeeling van ieders bijzonder gestel af, waartoe men het scherpziende oog van zijnen Arts bij het zijne meest al hoogstnoodig heeft.

DER TIENDE AFDEELING.

Ligchaamsoefening en rust.

Ligchaamsoefening, of beweging, is voor het behoud der gezondheid noodig, en bevordert dezelve, als men daarbij de palen niet te buiten gaat. Eene overmatige en al te sterke oefening, en een gansche-lijk gebrek daaraan, zijn beide even nadeelig. Er hangt ook veel van den aard der beweging af, en van de verschillende houdingen, welke men daarbij aan zijn ligchaam geeft.

De wezenlijke voordeelen van eene niet al te sterke beweging zijn de volgende: zij bevordert ligchaamskracht en sterkte, den omloop van het bloed en de andere vochten, de noodige afscheidingen, en nitwafeming en ontlasting. Zij zuivert en verdunt de gansche massa des bloeds, zoo dat het zelfs in de allerfijnste vaatjes niet blijft steken; en, begint er eenige verstopping plaats te grijpen, dan wordt dezelve door gemaakte beweging veelal dadelijk weggenomen.

Dat de natuur ons beweging aanbeveelt, blijkt uit het gansche gestel des menschelijken ligchaams, uit het aantal der spieren, die tot beweging gevormd zijn, en uit de werktuigelijke inrigting van den bloedsomloop zelve. Er zijn, in der daad, geene gezonder menschen, dan die zich gestadig sterk bewegen. Gezonde lieden worden als door eene natuurdrift aangespoord, om hunne spieren in te spannen; en kinderen, die volmaakt gezond zijn, zijn gestadig op de been, en in eene bijkans onafgebrokene beweging.

Maar, gaat lichaamssoefening, het zij door hare sterkte, het zij door haren langen duur, de palen te buiten, dan verhaast zij ademhaling en bloedsomloop beide te zeer, het gene, bij vrouwen, miskramen, en bij beide sekken een bersten van kleine bloedvaten, ontstekingen en ophooping van bloed in zekere deelen, als hart en hersenen, kan veroorzaken. Er wordt dus in de vochten meer ziltige scherphheid ontwikkeld, het vet wordt ontbonden, en heete koortsen, bloedstoringen en vallende ziekte, kunnen de gevolgen zijn.

Geweldige beweging is bijzonder schadelijk voor hen, die er niet aan gewend zijn, en die zich te buiten hebben gegaan, in meer dan noodig te drinken, en, dat nog schadelijker is, in meer dan noodig te eten. Aan den anderen kant kunnen zij, die gebrek aan voedsel en drank geleden hebben, ook tegen geene te sterke beweging. Een schielijke overgang hiertoe uit een staat van rust is insgelijks na-deelig; en zulks bij warm weder nog meer, dan als het koud is.

Na

Na sterke zielsbewegingen, moet allerlei lichaams-oefening en inspanning uitgesteld worden, tot dat de ziel wederom in rust geraakt is. Zoo lang moet het ligchaam in rust gelaten worden, en moet men tegen de uitwerkfelen van koude op zijne hoede blijven, als welke voor den mensch in zulken toestand hoogstnadeelig wezen kan. Voorts heeft men ten aanzien der wijze van lichaams-oefening voornamelijk op drie dingen te letten.

Vooreerst op den verschillenden aard der lichaamsbeweging, die zich in *dadelijk* en *lijdelijk* laat verdeelen. De dadelijke lichaamsbewegingen zijn zeer verschillende, als: wandelen, loopen, springen, dansen, schermen, exercitie met geweer, marscheren, paardrijden, worstelen, klimmen en klauteren, zwemmen, allerlei soort van spelen, die beweging en inspanning van spieren vorderen. Tot de lijdelijke lichaamsbeweging behoort het rijden op eenig voertuig, zeiltogtjes, schommelen, lichaamswrijving, enz.

De dadelijke lichaamsbewegingen zijn heilzaam voor de jeugd, voor lieden van een middelbaren ouderdom, voor sterke, zwaarlijvige en volbloedige menschen, en al die gene, wier ligchaam van het voedsel meer ontvangt, dan het aan uitwaseming, ontlasting, enz. verliest. De lijdelijke lichaamsbewegingen voegen daarentegen beter aan kinderen, oude, dorre en vermagerde, menschen, dan tengere verzwakte en toringachtige lieden, en die aan borstkwalen lijden.

Wat *ten tweede* den *tijd* betreft, die voor lichaams-oefeningen de geschiktste is, deze hangt van

zoo groot eene verscheidenheid van zamenloopende omstandigheden af, dat er hieromtrent geene algemeene regels te geven zijn, en men zich naar het voorheen opgemerkte nopens de eigenschappen en uitwerkselen van lucht, voedsel, drank, enz. te gedragen heeft. De meerdere of mindere mate der vermoeijing, die de bijzondere soorten van ligchaams-oefening medevoeren, en derzelver meerdere of mindere nuttigheid bij zekere toestanden van ziel en ligchaam, moeten ons voorts ten aanzien van derzelver tijd bepalen, even als *in de derde plaats* ten aanzien van derzelver *duurzaamheid*.

Want het is bijkans onmogelijk, stellige regels te geven, hoe lang elk bijzonder mensch, in elke bijzondere omstandigheid, met zekere soort van oefening voortgaan kan en moet, om daaruit voordeel te trekken. Voor zoo veel er zich daaromtrent regels laten geven, moeten zij uit de volgende aanmerkingen worden opgemaakt, en dan op de bijzondere soorten van oefening toegepast, waartoe wij in verschillende gevallen en omstandigheden gelegenheid erlangen.

Elk slag van oefening, waartoe wij ons tot versterking van ons ligchaam plegen te bedienen, is allezins verkieslijk boven eene ongewone soort, die eene tegenovergestelde uitwerking zou kunnen hebben. Wij moeten steeds zachtjes beginnen, en de

gemaakte beweging trapswijze, en niet plotselings staken. Beweging in de opene lucht is veel nuttiger, dan die men zich binnen 's huis en in beslotene vertrekken geeft. Inzonderheid maken sterke lichaams-oefeningen, als dansen, schermen, kunstdraaijen, en dergelijke, als men zich in kleine of geslotene vertrekken daarmede bezig houdt, door het doen toenemen der uitwaseming, dat de lucht er welhaast bederft, en voor de ademhaling ongeschikt wordt.

Maken wij gezondheidshalve lichaamsbeweging, dan moeten wij ons met iets aangenaams bezig houden, en geenen wezenlijken arbeid verrigten, noch de ziel inspannen. Hierom kunnen zekere soorten van oefening niet onvoorwaardelijk, en zonder onderscheid van voorwerpen, als middelen tot bevordering der gezondheid worden aanbevolen; al zijn zij op zichzelf ook nog zoo voegelijk, en stroken zij wel met het lichaamsgestel van hem, die ze verrigten zal. Al, wie zich bij eenige oefening geweld aandoet, of ze met tegenzin verrigt, zal er meer nadeel dan voordeel uit trekken. Bewègingen of lichaamsarbeid, die wij ons zelven voorschrijven, als verkwikking na werkzaamheden van lang zitten en peinzen, moeten volstrekt verlustigend en niet vermoeijend zijn.

Lieden van een werkzamen geest vinden eene soort van verstrooiing en zelfs genoegen in afwisseling van werkzaamheden, en vooral in den overgang van zware en moeilijke tot meer gemakkelijke en aangename. Voor zulke lieden is eenige lichaams-oefening dikwijls zeer voordeelig; inzonderheid als

dezelve hun tot eenig nuttig einde dienstig schijnt, ja zulks wezenlijk is. Iemand, die zichzelven aan gewigtige en ernstige nasporingen heeft gewend, moet men niet overhalen, om aan uitspanningen deel te nemen, die, zoo als jagen, visfchen, enz. ligchaamswerkzaamheid vorderen, en teleurstelling en verveling medevoeren. Zijne gezondheid zal daardoor niet verbeterd worden, maar daaronder veeleer lijden.

Eene gemaakte beweging vol te houden, tot dat men sterk uitwasemt, of zeer vermoeid is, kan niet gezond zijn. Des voormiddags, als de maag ledig, of ten minste niet met voedsel opgevuld, is, zal de beweging der spieren wel het aangenaamste en gezondste beide zijn, de vermogens tot spijsvertering versterken, en het ligchaam minder verhitten, dan als de maag vol is. Een goede eetlust na die beweging is een bewijs, dat men ze tot geene buitensporige hoogte gedreven heeft. Het is niet raadzaam, dat men onmiddellijk voor den maaltijd eene sterke beweging make. Deze kan gebrek aan die vochten veroorzaken, die ter bevordering van de spijsvertering noodig zijn. Het kan de nadeeligste gevolgen hebben, wanneer wij ons onmiddellijk na eene sterke wandeling, met een verhit bloed en een ligchaam, dat sterk uitwasemt, des middags of des avonds aan eene welvoorziene tafel nederzetten. Vooral wanneer wij alsdan met de meest verkoelende spijzen, of met salade, of met een glas koud drinken, aanvangen (*).

(*) Dat menschen, die sterk vermoeid zijn, onmiddellijk naauwelijks eenig deel aan een maaltijd zullen kun-

Onmiddellijk na den maaltijd is lichaamssoefening even schadelijk; want dezelve belemmert de spijsvertering door vochten naar de oppervlakte des lichaams te drijven, die voor de maag bestemd zijn, en de ontbinding van het voedsel moeten bevorderen. De oude regel der *Salernische school*:

Post coenam stabis, aut pasus mille meabis;

dat is:

Na het avondmaal staan, of eene mijl-gaan;
kan de proef in geen en deele doorstaan. Want de ondervinding leert, dat de meeste menschen, die onmiddellijk na het eten op weg of aan den arbeid moeten, vooral wanneer zij prikkelbaar van zenuwen zijn, aan brandend zuur in de maag, oprisping, en zelfs braken, onderhevig zijn. Anderen hebben steeken, die men met den naam van *steken van de milt* bestempelt; en, wil men Analogisch redekavelen, dan kan men zich daarop beroepen, dat zelfs de wildste dieren zich, na met voedsel verzadigd te zijn, van beweging plegen te onthouden.

Lieden, die intusschen geen en anderen tijd tot wandelen hebben, dan straks na den maaltijd, of die zich onmiddellijk na denzelfden op weg of aan den arbeid hebben te begeven, moeten die ongemakken door gewoonte trachten te overwinnen, en zich,

kunnen nemen, is in het *eerste Deel*, *bladz. 331 en 334* reeds opgemerkt; en daar is tevens reeds eenigzins over de mate van lichaamsbeweging straks na den maaltijd gehandeld; zonder dat echter het gene hier volgt eene volstrekte herhaling is.

V E R T.

zich, zoo bij het eten, als anderzins, in acht nemen. Zij moeten hunne onvermijdelijke bewegingen zachtjes aanvangen, en trapswijze vermeerderen. Na het avondmaal kan eene kleine wandeling niet schaden, daar men thans des middags zoo laat eet, dat het avondeten weinig om het lijf heeft. De lichaamsöefening, of andere bezigheid, die na het middageten nog de voegelijkste is, bestaat in zoodanig eene, als zonder ongemak en sterke inspanning van geest of lichaamskrachten verrigt worden kan; en zoodanig eene als eenig slag van verlustiging uitmaakt.

Hiertoe kan, behalve het biljardspelen en kolven, ook eene zachte wandeling betrokken worden, die gansch kosteloos is, en daarom door een iegelijk te baat kan worden genomen; terwijl men ze zoo sterk en lang kan maken, als men in de verschillende omstandigheden goedvindt. Zij bevordert de nitwaseming, houdt het ligchaam in eene voegzame getemperdheid, verlevendigt de ziel, verligt de beweging der longen, en neemt de stramheid weg, welke er van te veel zitten aan de beenen ontstaat. Een aanhoudend wandelen heeft meermalen gediend, om de hardnekkigste ongemakken, en de verontrustendste Hysterische en Hypochondrische kwalen, weg te nemen.

De heilzaamste wandeling is die in eene aangename landstreek, waar de lucht helder en droog en dus gezond is, onder een gezellig en vrolijk gesprek, en een zachten zonneschijn, in lente, herfst, of winter, en in den zomer des morgens en tegen den

den avond, maar nooit in eene drukkende hitte. Binnen den omtrek van steden te wandelen, geeft ook beweging, maar is daarin minder heilzaam, dat de dampkring er gemeenlijk met uitwasemingen opgevuld is, die verre zijn van gezond te wezen (*).

[1810] Is

(*) Maar evenwel, zoo als in het *eerste Deel. bladz. 154.* reeds opgemerkt is, veelal zoo ongezond niet zijn, als sommige schrijvers beweren. Hierom schijnt het wandelen binnen den omtrek van niet al te dicht bevolkte steden ons voor derzelver bewoners nuttig genoeg, om ernstige aanprijzing te verdienen. Men heeft daartoe in menige Nederlandsche stad (onze koopsteden, die wederom hare beurzen hebben, uitgezonderd,) geschikte wandelplaatsen; maar dezelve worden, helaast te weinig bezocht. Zij, die in zulke steden nog al wandelen, loopen dezelve vaak gansch alleen in het rond, als of men, in de verklaring van den grooten FREDERIK zopens onze bestemming, *Postpaarden* in plaats van *Postiljons* te stellen had. Waarom zich niet liever derwijze, als de Ouden plagten te doen, op de voor handen zijnde wandelplaatsen vereenigd, aldaar met eenige vrienden op en neder gewandeld, en aan anderen gelegenheid gegeven, om ons deze of gene kleine bescheiden te geven, of er om te vragen, en over zaken van gering aanbelang derwijze te spreken, als men thans gemeenlijk in societeiten of koffijhuizen pleegt te doen; waar men zijnen tijd overigens, in plaats van met een aangenaam gekout, en heilzame beweging in de opene lucht, met courantenlezen en gesprekken over staatszaken doorbrengt, en zijne long met elkanders ademtogten en tabaksrook bederft. Met dit alles zou men zich op de gezegde wandelplaatsen niet benadeelen; en, was de
lucht

Is men tegen de afwisseling van het weder niet gehard, dan moet men niet slechts hagel en regen vermijden, maar ook de koude morgen- en avondluchten, en zich dus, bij ruw en koud vochtig weder, liever binnen 's huis beweging geven, zonder intusfchen den toegang voor de lucht af te snijden. Sterke wind is voor zulke lieden ook ondienstig, en algemeen moeten wij, als wij daar tegen in te wandelen hebben, niet te sterk doorstappen, vooral in den winter, wanneer de kleine openingen der huid door de lucht worden toegedrukt.

Tusfchen de onderscheidene deelen der landftreek, waar men wandelt, moet er ook onderscheid worden gemaakt. Op vochtige en moerasfige velden moet men zich niet begeven, en in den herfst, als de boommen hunne bladen laten vallen, behoort men geene wouden, boschjes en vochtige beemden, tot zijne wandelplaatsen te kiezen. Des zomers is daarentegen het wandelen in bosfchen of beemden even gezond, als aangenaam. Heuvels en hooge gronden verdie-

nen
lucht er dan al eens nog zoo frisch niet, als op eenigen afstand van de ftad, men vermoeide zich ook minder sterk, dan met eerst daarheen en voorts daar, en van daar terug naar zijn huis, te wandelen. Men bleef gefchikter, om hier ftaks wederom aan zijn werk te gaan; en men verloor voor hetzelfde veel minder tijds, dan met zulke uitftappen. Tot deze behoort men zich intusfchen van *tijd tot tijd* ook te verledigen; en wij hebben nopens de wandelingen, die de Heer WILLICH ftaks aanprijst, slechts aan te merken, dat men daarom zijne zaken niet verzuimen moet.

VERT;

nen inzonderheid bezocht te worden, niet slechts om dat men er zuiverder lucht inademt, maar ook, om dat het op en afklommen eene verscheidenheid aan de beweging geeft.

Stadbewoners hebben, tot behoud hunner gezondheid, langer wandelingen noodig, dan landlieden. Deze laatsten ontleenen, zelfs met minder beweging, meer lichaamskracht en opgeruimdheid van geest, uit eene zuiverder lucht en eenvoudiger leefwijze. Men kan derhalve den stedeling, die thans zoo dikwijls aan hypochondrische en zenuwkwalen lijdt, het wandelen niet te sterk aanbevelen; maar welk eene nutte en uitnemende soort van oefening dit ook is, er zijn daarbij eenige regelen in acht te nemen, zoo men er het begeerde nut uit zal trekken.

1. Wij moeten ons, na ernstige bezigheden, zoo veel genoeg en verkwikking trachten te verschaffen, als ons doenlijk en met onze omstandigheden bestaanbaar is. Ons wandelen moet derhalve ook daartoe zoo dienstig als mogelijk worden gemaakt.

2. Onder het wandelen te lezen, al is het gelezene ook meer vermakelijk dan ernstig, is op zich zelf onvoegelijk, en benadeelt de oogen, om niet te zeggen, dat men daarbij gevaar van struikelen en vallen loopt. Men berooft zich daarbij niet slechts van het voornaamste nut der wandeling, maar gewent zich tevens aan eene nadeelige en onbevallige ligchaamshouding.

3. Wij moeten niet steeds denzelfden weg wandelen, die mischien tevens somber en zonder verscheidenheid is, maar dien wij intusschen wel het digtste

ste bij de hand hebben. Het is beter, van tijd tot tijd een anderen weg in te slaan, en al verder en verder te wandelen. De aangenaamste uitzigten moeten gekozen worden, anders zal de gestadige eenzelvigheid der wandeling ons even droefgeestige en onaangename gewaarwordingen verschaffen, als ons werk of studeer-vertrek.

4. Wij moeten ons aan een vasten en geregelden, doch niet al te sterken, tred houden, maar intuschen, als de omstandigheden het vereischen, ook sterker kunnen doorstappen, en ons hieraan bij de opvoeding evenzeer gewennen, als men tegen allerlei wind en lucht gehard moet trachten te worden en te blijven, door ook bij slecht weder te wandelen.

5. Een aangename medewandelaar brengt veel toe, om onze ziel op te ruimen; maar, bezit men eenigzins de gaaf van zich in de eenzaamheid te vermaken, dan zal men deze boven eenen dommen of gekkelijken metgezel verkiezen.

6. Bij de keus van gezelschap hebben wij niet slechts op overeenstemming van karakter en smaak te letten, maar tot medewandelaar hebben wij ook iemand te kiezen, die een gelijken tred met ons houdt. Want, wandelt een zwaarlijvig mensch met iemand, die mager en snel ter been is, dan zal hij achteruit zakken, of zich verhitten en vermoeijen, als hij den ander bij wil houden; en deze zal van zijnen kant in de tragere beweging van zijnen metgezel veel lastigs en onaangenaams vinden.

7. Sommige menschen kunnen onder het wandelen niet met anderen spreken of kouten, zonder tel-

telkens stil te staan. Hiervan zullen zij zich nu bij het einde der wandeling zeer vermoeid vinden; zonder uit de ligchaamsoefening eenig wezenlijk nut geschept te hebben. Van dezelve gaat althans het nut voor die genen verloren, die door hen dus worden stil gehouden.

Loopen brengt het ligchaam in veel sterker beweging, dan wandelen. Hoofd en aangezicht worden er van verhit, en de omloop der vochten te veel versneld. Kort na den maaltijd belet het de spijsverduwing, vermengt de zuivere vochten met de onzuivere, en belet de afscheiding der vochten. Lang aaneen loopen schaadt allen, die er niet aan gewend zijn, inzonderheid volbloedige menschen, hun, die aan aanbeijen of graveel lijden, of dikwijls zenuwachtige hoofdpijn hebben, en geleerden, die een zittend leven leiden. Tegen een heuvel op te loopen, dit spant en vermoeit de gezamenlijke spieren; en tegen den wind in te loopen verwekt zelfs bij de sterkste lieden duizeligheid, en kan een ieder gevaarlijke toevallen op den hals halen.

Als eigenlijk gezondheidsmiddel kan derhalve niets van dat alles worden aanbevolen; en zoo is het met klimmen en klauteren; met springen, enz. ook gelegen. Dat alles kan intuschen den mensch grootelijks te stade komen, voor zijn welzijn en behoud somwijlen onvermijdelijk noodig zijn, en bijzonder-

lijk bij de ligchaams oefening van jagen vereischt worden; welke, als men zich daarbij niet buitensporig vermoeit, door de beweging, die zij vordert, en de genoegens, die zij medevoert, het menschelijke gestel dubbel bevoordeelt. Hierom behoort men dat alles bij zijne opvoeding te leeren (*) en de verkregene vlugheid vervolgens bij voorkomende gelegenheid door oefening te onderhouden.

Het nuttige vermaak der jagt vordert voorts eene genoegzame bekwaamheid in het handelen van schietgeweer, en men kan zich, met zich daarin al meer en meer te oefenen, eene verlustigende beweging verschaffen. Deze kan men intuschen nog meer

kos-

(*) Men plagt aan hoe langer hoe meer verdwijnende Vorstelijke hardloopers te zien, en de geschiedenis der oude *Hemerodromi*, en het gene men nopens de oude *Germanen* en menige wilden verneemt, leert ons verder, dat de mensch in spelheid van loop voor bijkans geen dier ter wereld behoeft te wijken. Onze eigene koordedansers en springers, en zoo vele jeugdige zeelieden, toonen ons voorts, hoe verwonderlijk vlag en lenig het menschelijke ligchaam is, als deszelfs vermogens bij de opvoeding niet verwaarloosd worden. Dit behoorde dan minder algemeen te geschieden. De Godsdienstleeraars behoorden zich tegen zulk een heilloos en strafbaar wegwerpen van de gaven des Schepers aan te kanten, en de Overheid behoorde ze in stand te houden, door het uitlooven van prijzen aan jonge lieden, die bij volksfeesten het hardste liepen, het verste sprongen, of de meeste vlugheid in klimmen en klauteren aan den dag leiden.

kosteloos verkrijgen, door oefening in het boogschieten; waartoe en tot het schijffschieten met gewoon schietgeweer er binnen elke plaats van aanbelang evenzeer gelegenheid behoorde te wezen, als tot gemeenschappelijk wandelen. De oude inrigtingen daartoe behoorden, waar de noodlottige verbastering des menschedoms ze verzwolgen heeft, des noods onder medewerking van de Overheid, vernieuwd te worden. Wederom tot stand gebragte oefening in het boog- en bus-schieten zou een krachtig behoedmiddel zijn tegen eene verwijfdheid, in welker zachten schoot het mannelijke geslacht alomme al meer en meer dreigde in te sluimeren, voor dat de tegenwoordige gebeurtenissen eenige omwenteling in de karakters te wege bragten.

Wil men verder een man zijn, zoo als een man behoort te wezen, wil men in staat geraken, om zich zelve bij voorkomende gelegenheden te verdedigen, en tot verdediging van zijn Vaderland krachtdadig mede te werken, dan behoort men de schermkunst te beoefenen (*). Dit is minder een doorgaand gezondheidsmiddel, dan het een middel tot levensbehoud wezen kan; maar dit laatste verschaft

reeds

(*) Daar de Heer MARTINET, als Geestelijke, zich niet genoegzaam verbeelden kon, hoe veel ligter iemand, die het scherm verstaat, al heeft hij ook geen tijd om aan zijne kunst te denken, evenveel welken stoot of slag aspareert, wenschte hij hierom, en om de Duëls te verdelgen, in zijn *Huisboek*, bladz. 144. en volg. de gansche schermkunst te zien uitsterven. VERT.

reeds eene genoegzame reden tot aanbeveling van het schermen bij de opvoeding; en bij het schermen moet wederom, even als bij het gebruik der oogen, worden aanbevolen, dat men niet slechts een der werktuigen, waarmede men door de goede natuur voorzien is, bezige, en het andere ongebruikt late, maar beide door elkanderen gebruike. Links en regts schermende, kan men zich, als de eene hand vermoeid of gekwetst wordt, van de andere bedienen.

Worstelen kan tevens zelfs aan lieden uit de fatsoenlijkste kringen te stude komen, en brengt voorts grootelijks tot bevordering van ligchaamskraacht en lenigheid toe. Men behoort deze oefening derhalve evenmin aan de geringe volksklasse over te laten, als de Ouden zulks plagten te doen, wier Gymnastiek ook in dit opzigt geenszins in onbruik behoort te geraken. Maar bovenal behoort de tegenwoordige wapenhandel bij de opvoeding niet te worden verwaarloosd. Dezelve dient niet alleen, om aan het Vaderland steeds gereede verdedigers te verschaffen, maar ook om den opwasfenden mensch eene edele ligchaamshouding te schenken; en, paart men de Exercitien met genoegzaam lange marschen, dan gewent men de leerlingen aan het afleggen van een langen weg te voet, onder het dragen van eenigen aanmerkelijken last; iets, waartoe zij zich vervolgens somwijlen verplicht kunnen vinden, maar buiten staat zouden wezen, zoo zij daartoe niet vroegtijdig genoeg waren opgeleid.

Men heeft toch geenszins altijd evenzeer vaartuig,
rij-

rijtuig of paarden, bij de hand. Hiervan kan men zich op zijne reizen bij ongelukkige toevallen verstoppen vinden. Men kan op zeereizen schipbreuk lijden, en het armzalige overschot van zijn vermogen lang moeten voorttorfchen, eer men bewoonde streken vindt, waar zulks vervolgens onnoodig wordt. Daar men nu voorts ook dikwijls zijn eigen voerman kan moeten zijn, is het almede hoogst nuttig, dat men met rijtuig en paarden leere omgaan; en het paardrijden is eene edele kunst, die tot eene goede opvoeding volstrektelijk behoort, en voor hem, die ze wel verstaat, in duizend gevallen allervoordeeligst wezen kan; hoezeer ook een dagelijksch paardrijden, als Gezondheidsmiddel, geenszins zonder onderscheid kan worden te baat genomen.

In sommige gevallen laat het paardrijden zich voor eenigen tijd als Genesmiddel aanbevelen, en is het allerheilzaamst. Het brengt al de spieren van het hoofd tot de teenen in eene wederkeerige beweging, en doet zijne voornaamste uitwerking op onderbuik en ingewanden. Het zuivert de laatstgenoemde, bevordert de uitwerping van harde stoffen, en versterkt maag, darmen en spijsvertering. Het ontbindt aanvankelijke verstoppingen, of komt ze voor, en doet het gansche ligchaam uitwasemen. Voor Hypochondrische lijdens is het een onschatbaar middel; maar, zijn de verstoppingen te ver gevorderd, dan komt het paardrijden in het geheel niet te stude, of moet men het zoo zacht doen, als een paard maar eenigzins stappen kan.

Voorts is het paardrijden niet raadzaam in geval van aanbeijen, breuken, of graveel. Zwakke en verzwakte lieden moeten met een zachten flap aanvangen, en eerst van lieverlede harder rijden, en zich in dien gematigden draf begeven, zonder welken het paardrijden de regte heilzaamheid niet erlangt. Boven dien draf moeten zulke lieden voorts niet gaan, en zij moeten geen driftig en steigerend paard beklimmen. Het behandelen van zulke paarden voegt niet, dan aan volkomen gezonde menschen, die tevens niet te zwaarlijvig en bloedvol moeten zijn. Want in dit geval zouden hunne bloedvaten kunnen bersten, bij bewegingen, die eene sterke inspanning van het gansche ligchaamsgestal vereischen.

Hypochondrische en andere lieden, die het paardrijden nog niet gewend zijn, zijn daarbij doorgaans zeer vreesachtig. Zij achten hun leven steeds in gevaar, en de averegtsche houding, waarin zij te paard zitten, brengt hun dikwijls aan deelen, die daarvoor vatbaar zijn, wezenlijke nadeelen toe. Steken in de zijde, ophooping van bloed in het hoofd, en geweldige uitwaseming, wegen tegen de voordeelen op, die hunne rijtogtjes hun anders verschaffen. Voor de meeste van deze menschen kan de rijfschool, zoo zij de kosten daarvan dragen kunnen, niet dan hoogst nuttig zijn. Zij zullen er niet slechts de paarden wel leeren besturen, en in eene geregelde en eenvormige beweging houden, maar tevens hunne eigene beenen behoorlijk uitsteken, en met borst en onderbuik regt overeinde zitten.

Al doet men intusfchen dit, dan zelfs is gematigd paardrijden nog het eenige, dat voordeel kan doen. Aanhoudend dol galopperen en harddraven is voor de gezondheid steeds gevaarlijk. Tevens is onmiddellijk na den maaltijd te paarde rijden nog na-deeliger, dan dat men alsdan eene sterke wandeling doe. De voegzaamste tijd voor rijtogtjes is de morgen. Om er nut van te hebben, behoeft men er intusfchen niet lang mede aan te houden. Een uurtje is gemeenlijk zeer voldoende, en paardrijden is in dit opzigt dienstiger, dan eenige andere oefening voor lieden, wier bezigheden niet gedoogen, dat zij veel tijds aan zulke Gezondheidsmiddelen wijden, en die dan ook doorgaans de kosten niet behoeven te ontzien.

In rijtuig toeren is te gezonder, daar de zachte flooten van het rijtuig verstoppingen in den onderbuik van Hypochondrische menschen, en zwaarlijvigen, herstellende kraken, en toringachtige lieden, wegnemen. Maar onmiddellijk na den maaltijd is het toeren min heilzaam; en schadelijk wordt het steeds, als men te hard rijdt. Het verhaast dan niet alleen de uitwaseming, voor dat de stof daartoe voorbereid is, maar het beschadigt ook de vaste deelen, vooral de nieren. Het drijft het bloed naar het hoofd, en veroorzaakt hoofdpijn, duizeling, braaklust en verstopping. Wenschen wij intusfchen al de goede uitwerkingen van het rijden te genieten, dan moet het rijtuig eenigermate hossen, en de beweging niet al te traag zijn. Ten minste een der portierglazen dient open te zijn, opdat de lucht in het rijtuig niet be-

derve (*). Vooral wanneer men met gezelschap toert, en daarmede spreekt, dat grootelijks ter ver-
aangenaming van eene beweging strekt, waarbij men
anders al te lijdelijk is, en hierom minder genoeg
smaken moet, dan wanneer men zijne ledematen bij
eene wandeling of anders zelf vrijelijk beweegt. Bij
gebrek van gezelschap, dient men zich door het
bestuur der paarden toch eenig werk te verschaffen,
om zich niet welhaast doodelijk te vervelen.

Lieden, die zelven weinig beweging kunnen ma-
ken, en tegen slecht weder onbestand zijn, kunnen
zich bij hetzelfde in-groote vertrekken, welker ven-
sters van boven open zijn, zonder dat de wind er
doorspeelt, met vrucht van hobbelpaarden en derge-
lijke uitvindingen bedienen. Bij beter weder kunnen
zij zich in draagstoelen laten ronddragen; welke be-
weging, als zij eenigen tijd aanhoudt, het ligchaam
tot eene vrije uitwaseming doet overhellen. Zeil-
togtjes zijn voor zulke lieden ook niet ongechikt,
vooral wanneer men ze door een tusfschenpoozend
bedrijf van vischen verlevendigt. Zeetogtjes zijn bij-
zon-

(*) Om dit voor te komen, en ten voordeele der
oogen, werden er in het *eerste deel*, *blad* 306, in
plaats van koetsglazen, gordijntjes aanbevolen. Hoe
zeer nu ook de Heer WILlich voor versche lucht is,
hij vervolgt hier, dat hard rijden op open rijtuig bij
zeer heet weder, om het aangename genot van den
luchtstroom, genoegelijk wezen mag, maar voor lieden,
die tot sterk uitwasemen overhellen, gevaarlijk wezen
kan.

VERT.

zonder heilzaam voor verzwakte lieden, of zenuw-zieke en Hypochondrische lijdens, en verdienen eenige nadere beschouwing.

Kleine zeereisjes veroorzaken eene vrij sterke lichaamsbeweging. Is men dezelve niet gewoon, dan wordt men daarvan gemeenlijk duizelig en tot braken gedrongen, dat voor eene onzuivere maag zeer heilzaam is. Overigens versterkt de zeelucht, die men er inademt (*), en kan deze verandering, en die van tooneel, eenen heilzamen ommekeer in het menschelijke gestel te wege brengen. Voor toringachtige lieden is dit het laatste hulpmiddel; maar men behoort deszelfs gebruik niet uit te stellen, tot dat alle andere middelen vruchteloos bevonden zijn. Want dan laat het zich niet meer gebruiken, en zou de beweging den lijder veel kunnen schaden, in plaats van baten.

Tot de sterkere bewegingen van eenen lijdelyken aard behoort voorts het schommelen, dat, even als de *Russische* wip, voor zwakke lieden veelal min dienstig is. Dezen worden daarbij ligt duizelig, en krijgen uit vrees toevallen op de zenuwen. Voor anderen, die hiervan geen gevaar loopen, en eene zachte eenvormige beweging van het geheele lichaam in

(*) Als men zich op het dek bevindt, of in een vertrek, door hetwelke de zeelucht genoegzaam kan henen dringen; maar elders heerscht er op de schepen, en bijzonderlijk in de kooijen, veelal eene lucht, die zeer onaangenaam is, en ook niet heel gezond kan wezen.

VERT.

in de ruime lucht noodig hebben, zijn die uitvindingen intusfchen ver van ondienftig. De dadelijke bewegingen van kaatsen, raketten, enz. baten lieden van een zittend leven weinig, daar zij minder op den onderbuik, dan op de fpieren, werken, en voorts eene onmatige vermoeijing medevoeren. Derzelver groote beuzelachtigheid kan ze tevens vervelend maken, dat het houtzagen voor velen ook welhaast moet worden (*).

In

(*) Waarom er hier van geen zwemmen wordt ge-
waagd, is bij de behandeling van het laauwe bad reeds
vermeld. Daar werd ingetrokken, hetgene wij vroeger,
in eene *Aanteekening*, nopens het zwemmen hadden ge-
zegd. Van fchaatsrijden rept onze fchrijver als *Engel-
fchman* ook niet. Wij voor ons vereenigen ons daarom-
trent met den Eerw. MARTINET, *Huisboek*, pag.
144. Genoegens baart het fchaatsrijden zekerlijk, maar
ook groot gevaar, waartegen het voordeel van zich bij
digt water fpoediger, dan te voet of anderzins, ergens
heen te kunnen begeven, niet kan opwegen. Leert
men slechts marscheren, dan heeft men geene fchaatsen
noodig; en, eer men daarvan een zoo zelden mogelijk
gebruik van eenig aanbelang heeft leeren maken, staat
men reeds voor menig gevaar bloot, geraken jonge lie-
den tevens ligtelijk in flecht gezelfchap, en zitten de
ouders te huis daarvoor, en voor andere onheilen, te
beven. Vooral, daar men zich gemeenlijk van een door-
boorden kogel, met een om hetzelfde henen opgerold,
lang en matig fterk, touw weigert te voorzien. Een
kogel, dien elke fchaatsrijder bij zich hebben moest,
om denzelven zijnen in het ijs gevallen makker toe
te rollen, en hem tot nadere en krachtdadiger hulp
daarmede boven water te houden.

VERT.

In plaats der laatstgenoemde uitvindingen, om beweging te maken, zullen lieden van studie meer baat vinden bij oefeningen in de welsprekenheid. Bij het krachtig uitspreken van een stuk, dat daarvoor vatbaar is, voegzame gebaren voegende, verschaft men aan de meeste deelen des ligchaams eene beweging, die allerheilzaamst is, en de plaats van menige andere vervangen kan. Inzonderheid kan zulk een luid en nadrukkelijk oplezen van een vers, of iets desgelijks, eene gezonde long gezond helpen houden. Het is bovenal voor vrouwen geschikt, dan houtzagen, kaatsen, en wat des meer is. Maar onmiddellijk na den maaltijd zou het long en spraakdeelen beide evenzeer kunnen benadeelen, als een sterk zingen.

Anders verlevendigt ook deze laatste oefening den omloop van het bloed door de long en al de deelen des ligchaams, en is het voor de ingewanden van den onderbuik en voor de long zeer gezond, dat zij door de trillende beweging der lucht getroffen worden. Slijm en andere schadelijke stof, omstreeks de longvaten verzameld, worden door die beweging losgemaakt en weggenomen, zoo dat zij zich niet met het bloed kunnen vermengen; en de gevaarlijkste verstoppingen in de kleinere vaten worden dus voorkomen. Het bloed wordt eenvormig verdeeld, en naar de grootere vaten en slagaderen gedreven. Dezelfde natuurwet, die rivierwa-
ter

ter goed en onbedorven houdt, terwijl het water van poelen en slooten versinkt, geldt ook hier. De lucht, die wij bij het zingen inademen, verschaft ons dezelfde diensten, als de stroomende beweging aan het water. De uitwaseming wordt er door bevorderd, en de ziel te gelijk met het ligchaam verlevendigd. Die zittende handwerkers, die gewoon zijn, steeds onder den arbeid te zingen, brengen hierdoor onwetend veel tot behoud van hunne gezondheid toe.

Alle gelpeel op blaasinstrumenten is daarentegen min of meer schadelijk. Er wordt daar bij veel lucht in de long gebragt, en deze loost ze slechts traspwijze en gedeeltelijk, en lijdt hierdoor. Alwaarom lieden, die zwak van long zijn en gaarne op de fluit, haut-bois of waldhoren, spelen, dikwijls bloedspuwing, hoest, kortamigheid en longtering schepen. Daarenboven fluit dat blazen den omloop van het bloed door de long, en drijft hetzelfde naar het hoofd, waardoor men voor beroerte wordt blootgesteld. Bij het geweldige uitdrijven der lucht, worden de spieren van den onderbuik zamengesrokken, en de gansche onderbuik ineen gedrukt. De omloop der vochten wordt vertraagd, en er spruiten daaruit dikwijls onaangename, ja doodelijke, gevolgen.

Er zijn nog meer muzikinstrumenten, die als na-deelig voor de gezondheid moeten worden afgekeurd. Hiertoe behoort de Harmonica, die, door de wrijving der glazen tegen de vingers (eene soort van negative Electriciteit,) de zenuwen grootelijks verzwakt. Tot verhaasting van deze uitwerking strekken daar-
en-

enboven de scherpe en trillende klanken van dit instrument, die de werktuigen van het gehoor ten sterkste aandoen. Misschien hebben alle snaar-instrumenten, die men met de bloote vingers bespeelt, zoo als de harp, de guitarre, enz. soortgelijk eene uitwerking op het zenuwgestel. Vooral, zoo het waar is, dat de zenuwtepels aan de uiteinden der vingers de sterkste geleiders van het onderstelde zenuwvocht zijn.

Dit is ten minste zeker, dat men, om zulk een instrument met kracht van uitdrukking te kunnen bespelen, ongemeen gevoelig van zenuwen wezen moet; eene begaafdheid, die soms door kunst verkregen wordt, maar steeds ten nadeele der gezondheid. Want men kan niet twijfelen, of eene plaatselijke sterke prikkelbaarheid aan eenig deel zal zich van lieverlede over het gansche zenuwgestel verspreiden; en het karakter van dusgenoemde Virtuoso's wordt gemeenlijk door eene zwakheid van zenuwen gekenmerkt, die uit het prikkelen van eenige deelen tot eene onnatuurlijke gevoeligheid ontstaat (*), dat dus voor de gezondheid nadeelig is.

Zulk

(*) Dat prikkelen bij groote kunstenaressen in het zingen en de muziek heeft, volgens MARTINET. *Huisboek*, bladz. 141. zelfs invloed op haren groei. Het doet haar, volgens denzelfden Schrijver, te veel naar Concerten en Opera's hunkeren, en wij voegen er bij, dat hare *Italiaansche* en andere Onderwijzers vaak zeer intrigant zijn, ter bevordering van slechte oogmerken omgekocht worden, enz.

VERT.

Zulk een prikkelen is nu de uitwerking der muziek over het algemeen. Zij heeft daartoe een bewonderenswaardig vermogen, en kan van den mensch, zoo lang hare toonen duren, bijkans al maken, wat zij wil. Wilde ruwheid laat zich door haar betugelen. Droefgeestigen vervrolijkt zij, maar maakt zij tevens steeds gevoeliger voor alle volgend leed. Men neemt voorts onder het spelen vaak eene na-deelige ligchaamshouding aan; en de muzijknoten, en sleutels en dubbele sleutels, die men dan eens te dicht aan zijne oogen, en dan eens te ver van de-zelve, plaatst, kunnen voor het gezigt niet dan al-lerfchadelijkst wezen.

Wat goed voert de muziek intusschen toch mede, behalve de freeling der zinnen, en een kortstondig neerzetten van drift? Zij kan, ja, een nedergeslagen gemoed opbeuren; maar neemt de neerslagtigheid, en de daaruit spruitende ligchaamsongesteldheid, geenszins weg. Zij werkt slechts voor het oogenblik, waarop zij de zinnen aandoet, of hare werking is althans van korten duur, en wordt, zoo als elke overspanning, van eene natuurlijke verslapping gevolgd. SAULS booze geest week wel voor DAVIDS gespeel, maar kwam telkens welhaast met toenemende woede terug. Kortom, duurzaam nut voor de gezondheid levert de muziek niet op; en de aange-toonde nuttigheid van het zingen neemt niet toe, naar mate de bekwaamheid der zangsters zich steeds verfijnt.

Dansen op zich zelf, en onder voegelijke bepalin-gen, is eene verwonderlijk schoone ligchaamsoefe-ning;

ning; vooral in den winter, als een zware dampkring, en veel rust en zitten, het bloed dik maken, en de menschen tot zwaarmoedigheid doen overhellen. Maar ô hoe duur koopt men niet meermalen de voordeelen, welk het dansen kan verschaffen, en op welker lijst men veelal eene goede houding plaatst; offchoon deze buiten dien zeer wel te verkrijgen is, ja de Dansmeesters, die men aan zijne kinderen geeft, zich op het ware schoon der houding vaak evenmin verstaan, als de Muzijkmeesters op dat der toonkunst. Vooral kan het in de gevolgen nadeelig zijn, dat jonge lieden het dansen tot zulk eene hoogte leeren, dat zij daarin beginnen uit te munten.

Dan wil men bewonderd worden, en moet men zich, om zulks te worden, op alle danspartijen laten vinden, hoe veel zedeloosheid er daar ook somwijlen heerschen moge. Daar danst men zich dan ademloos, terwijl de warmte, die er aldaar heerscht, voorts bijdraagt, om het bloed even snel te doen omlooopen, als of men eene heete koorts had. Het vliegt naar borst en hoofd, zoo dat de vaten het naauwelijks kunnen weerstaan. Dikwijls bersten zij dadelijk, ja ontstaan er bloedspuwingen; en dikwijls veroorzaakt het vatten van koude na die verhitting, het gebruik van verkoelende dranken, ja zelfs van ijs, ontsteking in het bloed, die het gelaat misvormt, ja dadelijke longtering.

Daarvan behoort men zich te wachten. Dames behooren voorts hare waaiers niet te gebruiken, als zij zich warm gedanst hebben. Alle belemmering van den staat van uitwaseming, waarin zij zich dan
be-

bevinden, is voor het aangezigt en anderzins nadeelig. Ja het gansche gezelschap behoorde voor het scheiden van linnen te veranderen, en vervolgens nog eenigen tijd te verbeiden, en zich met thee te ververschen, eer men zich in de opene lucht begaf. Het dansen zelf behoorde met Menuetten besloten te worden. Het vertrek moet steeds koel zijn, en met geen damp van kaarsen opgevuld, maar ook zonder togtige luchtgaten. In den zomer behoorde men geene danspartijen aan te leggen, en lieden van een zwak gestel, vooral die toringachtig of gebroken zijn, of aan het graveel lijden, moeten zich van alle dansen onthouden.

Onder de min bedenkelijke, ja steeds even nuttige, middelen tot bevordering der doorstraling van de vochten kan men dat wrijven plaatsén, waarvan de heilzaamheid reeds eenigermate is aangetoond (*), maar haast niet genoeg herhaald kan worden. Men kan die nutte verrigting over het gansche ligchaam uitsprekken, maar wrijven van onderbuik, ruggegraad, armen en beenen, is bovenal nuttig. Het zuivert de huid, zoo als reeds is opgemerkt. Het strekt grootelijks tot bevordering der uitwaseming, tot versterking der vezelen, en ter vermeerdering van warmte en veerkracht door het gansche ligchaamsgestel henen. In rhumatismus, jicht, vallende ziekte, enz. is het een uitnemend hulpmiddel.

Een dagelijksch wrijven van het gansche lijf werd bij de Ouden, en wordt nog in Oostindie, als een der

(*) In het eerste deel, bladz. 208.

der onmisbaarste vereischten beschouwd, door lieden, wier werkeloos leven hen daarin meer zinnelijk vermaak doet zoeken, dan zij het als een middel tot behoud van hunne gezondheid bezigen. Het is evenwel een van de krachtigste gezondheidsmiddelen, en tevens in ieders bereik, en hierom nog boven het laauwe bad te stellen. Een dagelijksch wrijven van den buik kan inzonderheid aan lieden, die een zittend leven leiden, hypochonder zijn, of gebrek aan spijsvertering hebben, maar zich tot geene genoegzame beweging kunnen verledigen, niet te sterk worden aanbevolen, om slijmige verstoppingen in den onderbuik te ontbinden, en de vaten te versterken en op te wakkeren.

Al trekt men uit het wrijven niet juist al de voordeelen van ligchaamsoefening in de opene lucht, de uitwerking daarvan op de werktuigen der spijsvertering is wederom sterker. Een half uur wrijvens zal de vaten van den onderbuik en de maag meer versterken, dan eene gematigde beweging gedurende een halven dag. Om intuschen die heilzame uitwerking te hebben, moet men het des morgens verrigten, als de maag ledig is, of in het bed voor dat men oprijst. Dan moet men den buik zachtjes, en met eene steeds gelijke mate van snelheid, en in eene cirkelvormige rigting, wrijven, en daarmede ten minste eenige minuten aanhouden.

Zijn onderbuik en zenuwen over het geheel zwak, dan behoorde men het lijf boven de maag, en den geheelen onderbuik, elken morgen, en elken avond voor dat men naar bed ging, met eene in koud wa-

ter gedoopte spongie, of eene natte lap flanel, te wrijven. Dit heeft boven inwendige middelen het voordeel, dat men het steeds veilig doen kan; zelfs in gevallen, waarin de voedselwegen zoo verstopt zijn, dat zij die andere middelen niet gedoogen; en zulk een wrijven met koud water zal die verstopping, en zelfs eene hebbelijke hardlijvigheid, gemeenlijk wegnemen.

Voor hen, die anders gezond zijn, maar geene genoegzame beweging maken kunnen, het zij uit hoofde van bijzondere omstandigheden, het zij uit gebrek aan tijd, is er, eindelijk, iets uitgevonden, dat het geheele ligchaam in beweging brengt. Het bestaat in een huppelen midden in een vertrek, waarvan de vensters, als dit uit hoofde van het weder of anderzins geschieden kan, open staan. Men buigt zich daarbij voorover, zoo dat de enkele teenen den vloer raken, en strekt de armen beurtelings uit, en brengt ze beurtelings achter aan zijne hielen. Hierdoor worden de gezamenlijke spieren behoorlijk geoefend; en de beweging bepaalt zich niet slechts bij een gedeelte van dezelve, zoo als dit met andere uitvindingen van soortgelijken aard het geval is.

Ligchaamsoefening of beweging moet voortgezet worden, tot dat wij eene aangename vermoeijng, en eenen merklijken graad van uitwaseming, ontwaaren worden. Drijft men ze verder, dan verzwakt men het

het ligchaam, in plaats van het te versterken, en laat men voor de long, die met verhit bloed opgevuld wordt, onaangename gevolgen achter. Zelfs zullen sterke lieden, als zij in dit opzigt de maat zijn te buiten gegaan, daarvan eenige onaangename gevolgen ontwaar worden; schoon in mindere mate, dan lieden van een zwakker gestel.

Dat men zich met eene verwekte merkelyk sterke uitwaseming op geene koele plaatsen begeven, en de toevlugt tot geenen verkoelenden drank nemen, moet, is reeds genoegzaam herinnerd. Wijlen Doctor FOTHERGILL heeft den goeden raad gegeven, om, als men aan het uitwasemen is, en veel dorst heeft, een mondvul brood met een weinig zout te eten; ten einde tijd te winnen, tot dat er tusfchen het bloed en den drank, dien men nemen wil, meer overeenkomst van warmte is. Een weinig azijn of limoenfap met water is vrij gefchikt, om dorst te lesfchen, en tevens uitwaseming te bevorderen.

Als men te voet reist, moet men zich van veel drinken wachten; want, hoe meer men drinkt, hoe meer men zal uitwasemen, en hoe grooter de vermoeidheid worden zal, en het gevaar van koude te vatten, als men bezweet is. Men moet ook geene laxerende dingen drinken; als waarvan men flap worden en fomwijlen zelfs flauwttes krijgen zou. De voegelykste drank, dien men alsdan kiezen kan, is water met een weinig cremor tartari en fuiker; van welke beide dingen men gemakkeelyk iets kan mededragen. Die drank is verkoelend en verfrifschend; zonder, zoo als limonade, de ingewanden te verflap-

pen. Kan men vitrioolzuur verdragen, dan kan men zich een mengfel vervaardigen, dat uit eene pint water en een theelepeltje vol van $\frac{7}{8}$ brandewijn en $\frac{1}{8}$ vitrioolzuur bestaat. Eene slappe rinfche wijnsoort met water is verkoelend en versterkend tevens.

Bij zeer koud winterweder, moeten reizende menschen alle verhittende dranken, zoo als zware wijnen en sterke likeuren, vermijden. Warme dranken, zoo als thee en koffij, zijn alsdan even onvoegzaam, en een slecht behoedmiddel tegen de koude; want derzelver verwarmend vermogen is slechts van korten duur, en zij hebben verflapping, vertraägen bloedsomloop, en dus vermeerdering van koude, ten gevolge. Het is veel beter, dat men bittere ale of bier drinke, na de maag vooraf met eenig koud vleesch en brood eenig werk verschaft, of eenig gengberbrood, van welks verwarmende kracht er reeds gewaagd is, gegeten te hebben. Heeft daarentegen de koude ons reeds inwendig bevangen, dan is gengber met bier opgekookt een zeer goed middel, of neme men eenige kopjes sterke thee met veel room en suiker; dat wederkeerig de beste en veiligste verfrisching is, als men des zomers zeer heet en vermoeid is, of zich in andere jaargetijden met dansen, enz. heeft afgemat.

Lieden, welker magen veel zuur voortbrengen, en welke hierom op hunne reizen vaak van een schielijk opkomenden wolfshonger geplaagd worden, die hen onder de smartelijkste toevallen op weg kan doen nedervallen, moeten hierom op hunne togten steeds eenig vast voedsel bij zich hebben. Dat vleesch,
vet

vet en boterhammen, voor hen dienstig zijn, is reeds opgemerkt (*). Maagbitters, dit is ook reeds vermeld, zijn ter wegneming van hun gebrek dienstig; maar op reis moeten zij zich daarvan, en van wijn en andere verhittende en prikkelende hartsterkingen, vooral des morgens, onthouden.

Om nu het dadelijke gebruik der aangeprezene ligchaamsoefeningen nog een weinig aan te dringen, willen wij de gevolgen van derzelver verwaarloozing kortelijk in oogenschouw nemen. Men wordt daardoor nog meer verzwakt, dan door te sterke beweging. Gebrek aan beweging verslapt des menscheligen ligchaamsgestel, en vertraagt den omloop der vochten. Deze blijven al meer en meer in de fijne vaatjes hangen. De afscheidingen verminderen. Er wordt een overvloed van vocht of vet voortgebragt, dat het ligchaam zoo wel als de ziel werkeloos en lusteloos maakt. Verslapping der spieren en verstoppingen in de ingewanden, aanbeijen, toevallen van beroerte, verscheidene soorten van waterzucht, en ten laatste een ontijdige dood, zijn de akelige gevolgen.

Ge-

(*) In het eerste deel, bladz. 350. Hier voegen wij de aanmerking bij, dat het maagsap, welks aanwezen MONTEGRE ten onregte betwist, over het algemeen zeer zuurachtig is. Van hier dat men zonder hinder doorgeslokt ijzer, als de maag, waarin het hangen bleef, na eenig tijdsverloop geopend werd, grootendeels verteerd heeft gevonden. Wat men van de struisvogels verhaalt, is een ieder bekend.

Geletterden, die zich met geen enkel lesgeven vergenoegen, maar aan de maatschappij al betere en betere wetenschappelijke werken trachten te leveren, zijn de ongezondste van alle menschelijke wezens; want er valt hunne ligchamen naauwelijks eenige andere oefening ten deele, dan de genoegzaam onmerkbaar beweging van hunne armen. Gebrek aan eetlust, spanning en winden, dan eens verstopping, dan eens loslijvigheid, en eene groote verscheidenheid van zenuwkwalen, verbeiden hen. Slaap is buiten hun bereik. Duizenderlei folterende ongemakken, hypochondrische inbeelding, en eene volstrekte zwartgalligheid, is maar al te dikwijls hun lot. Eveneens lijden meermalen zittende handwerkers, inzonderheid schoenmakers, kleermakers en wevers; en men ziet deze meermalen aan hun verstand lijden, en vooral tot Godsdienstige dweeperij vervallen.

Matigheid alleen levert geen genoegzaam hulpmiddel tegen al dat kwaad. Want, daar wij geene twee of drie dagen achtereen met dezelfde massa van bloed gezond kunnen blijven, en er zich dagelijks een deel daarvan moet afscheiden, hebben wij steeds vergoeding voor hetzelfde noodig. Een nieuwe toevoer tot de zuiverste en fijnste deelen van onze vochten moet ons zenuwgestel dagelijks ondersteunen, zoo hetzelfde geregeld zal blijven werken. Wordt hetzelfde door geenen zulken toevoer versterkt, dan zijn verslapping van ligchaam en ziel daarvan de onvermijdelijke gevolgen; met dit onderscheid alleen, dat in een staat van verzwakking, die uit te veel ligchaams-oefening spruit, de dikke en grove deelen der vochten

ten

ten met de andere in omloop worden gebragt, en de naaste maaltijd, of slaap, het gebrek welhaast aanvult; bij zielsarbeid daarentegen wordt de spijsvertering gestremd, de ruwe en lijmige deelen van het voedsel niet geassimileerd, en de vereischte toevoer aan het ligchaam onthouden.

Om dit te verhelpen, arbeiden sommigen staande, dat na een lang zitten eene nuttige verandering medevoert, maar, als men het te aanhoudend doet, het bloed, of liever deszelfs wei, in de lagere deelen kan ophoopen. Hierom hebben letterzetters en drukkers vaak zuchtige beenen. Voor studeerenden is een aanhoudend staan des te ongeschikter, daar het ligchaam er te veel van vermoeid wordt, en die vermoeijng zich aan den geest mededeelt. Maar bij tuschenpoozing is het staan voor hen heilzaam, en kan een wandelen over het studeervertrek hun tevens veel baat aanbrengen. Zij hebben bij hun zitten voorts in acht te nemen, dat geen deel van het ligchaam daarbij gedrukt worde.

De gewone wijze van zittend werken met een voorovergebukt hoofd is hoogst nadeelig. Want daarbij wordt de omloop der vochten in den onderbuik gestremd, de ingewanden zamengedrukt, en de vaten der borst samengetrokken. Het hoofd lijdt daarbij al mede. Het bloed wordt daarheen sterker gevoerd, dan met de gezondheid bestaanbaar is. Hierom moeten hoofd en lijf beide genoegzaam overeinde worden gehouden. Armen en beenen moeten ook geene gewrongene en onnatuurlijke rigting aannemen; en zij, die kinderen leerèn lezen en schrij-

ven, moeten tegen alle kwade gewoonte daaromtrent bij dezelve waken. Hooge schrijftafels en stoelen zijn bij de behandeling van het gezigt reeds aangeprezen.

Eene liggende houding is die van den slaap, en maakt welhaast aan alle oefening een einde. Wil men evenwel voortwerken, men zal van hoofdpijn gekweld worden. Dit zal het gevolg van het drukken der hersenen door het bloed zijn. Dat gedeelte des ligchaams, waarop men ligt, zal tevens te zeer gedrukt worden, en de vochten zullen daarin tot stilstand geraken, zoo men niet gestadig van houding verandert, of zich aan den slaap overgeeft, waarbij dat alles geene plaats heeft. Dit zal straks nader blijken, zoo haast er nog het volgende nopens de rust, die ligchaam en ziel beide noodig hebben, zal zijn opgemerkt.

Van elke vierentwintig uren behoorden wij door elkanderen twaalf uur aan nutte bezigheden, zes uur aan eten en drinken en uitspanning, en zes uur aan den slaap toe te wijden. Maar de uren kunnen, helaas! niet zoo naauwkeurig afgedeeld worden. Want van de twaalf werkzame uren gaat er vaak tusfchen beiden zoo veel tijds bijkans onmerkbaar verloren, dat er tot aanvulling daarvan een deel van den anderen tijd moet worden afgenomen. Hoe lang de tijdvakken van aanhoudende werkzaamheid of oefening behooren te zijn, kan ten aanzien van elk mensch, hoofd voor hoofd, niet worden bepaald. Over het algemeen behoorden wij dan alleen te werken, als wij eene natuurlijke geneigdheid, het zij
tot

tot geleerden, het zij tot werktuigelijken, arbeid gevoelden. Met ons zelve geweld aan te doen, vooral bij zielswerkzaamheden (*), kunnen wij slechts broddelwerk voortbrengen.

Afwisseling van in- en uitspanning is althans voor de ziel even weldadig, als die van oefening en rust voor het ligchaam. Ja, te lang voortgezette, te dikwijls herhaalde, en te diepe, gepeinzen benadeelen beide gelijkelyk. Er is daarbij een gelijk verlies van krachten, als bij ligchaamsarbeid; en het verlies is te schadelijker, daar oefening der spieren, hoe vermoeijend ook, nieuwe krachten voortbrengt. Dit kan wel ook op zielsarbeid worden toegepast, waarbij de ziel in vatbaarheid toeneemt; maar het ligchaam ondergaat, bij elke ongewone inspanning der ziel, een verlies zonder vergoeding, en dit verlies werkt op de ziel terug, en benadeelt ook haar. Bij diepe gepeinzen worden de levensgeesten van de zintuigen als afgetrokken; het ligchaam wordt daardoor bijkans van gevoel beroofd, en wij vervallen dikwijls als tot afwezigheid van ons zelve. Besten-

(*) Ten zij men zich een genoegzaam fonds van kennis verworven hebbe, om zijn onderwerp meester te zijn. Dan mag het geweld, dat men zich bij eenig opstel aandoet, in den stijl doorstralen; maar het opstel zal overigens geen zoodanig broddelwerk zijn, als dat van Compileurs, die met een publiek, dat zich door hunnen losfen stijl laat wegslepen, onbeschaamdelyk den openbaren spot drijven, en hetzelfde over evenveel welk onderwerp slechts iets luimigs in de hand stoppen. VERT.

dig op eenerlei voorwerp gevestigd gepeins verzwakt niet slechts het vermogen der ziel tot andere werkzaamheden, maar belet haar tevens, dat vermogen te gebruiken, en laat niet toe, dat zij zich van haar geliefd onderwerp tot een ander keere.

Somtijds zien wij ten gevolge daarvan lieden, die zich aan de overdenking van een bijzonder onderwerp wijden, van melancholische zwaarmoedigheid, ja krankzinnigheid, overstelpt. Ingespannen en afgetrokken denken over het geheel kan, als men daarmede niet in tijds ophoudt, van domheid of onzinnigheid gevolgd worden. Maar wederkeerig is het ook waarachtig, dat eene te aanhoudende en gestadige werkeloosheid der ziel voor het ligchaam, dat zich daarbij van al deszelfs verrigtingen kwijt, wel niet zoo nadeelig is, doch dat het de zielsvermogens grootelijks bedwelmt, en dat de denkbeelden duister en verward worden. Ja een ganschelijk verlies van het geheugen, eene geheele vergetenheid van het verledene, vloeit maar al te dikwijls uit zulk eene dierlijke gedachteloosheid voort.

Om ernstig over een gewigtig onderwerp te kunnen nadenken, behooren wij een tijd en eene plaats te kiezen, waarop de ziel door geen ander onderwerp wordt afgetrokken. En over het algemeen is het beste studeervertrek zoodanig een, waarin er niet te veel licht valt, en geen geraas ons belemmert. Evenwel maakt de gewoonte eene uitzondering, en vindt men lieden, die zich van lieverlede gewend hebben, om hun letterwerk midden in het grootste gedruisch, en in een vertrek vol kinderen,

te

te verrigten. Ten aanzien van den tijd maken gewoonte en noodzakelijkheid uitzonderingen. Onmiddellijk na den maaltijd, ja voor dat de spijsvertering afgelopen is, te studeren, dit is intusfchen over het algemeen onvoegzaam en nadeelig. Des morgens zal men daarentegen wel het beste slagen, en bij goed weder beter, dan anders. Ja zij, die het goede weder, als tot uitspanning het dienstigste, hiertoe plegen aan te wenden, zullen bij slecht weder nog ongeschikter tot letterwerk zijn, dan zij, die door goed en slecht weder henen studeren, en ook bij hunne tusschenpoozende uitspanning geen zoodanig onderscheid tusschen beide plegen te maken.

tegenwoordig. De zwaarte van den tijd, welke de
mensche en noodzakelijkheid misnoemen. Om
tegenwoordig te zijn, is voor dat de spijver-
tegenwoordig is, te worden. dit is inderdaad
tegenwoordig.

tegenwoordig. De zwaarte van den tijd, welke de
mensche en noodzakelijkheid misnoemen. Om
tegenwoordig te zijn, is voor dat de spijver-
tegenwoordig is, te worden. dit is inderdaad
tegenwoordig.

VEERTIENDE AFDEELING.

tegenwoordig. De zwaarte van den tijd, welke de
mensche en noodzakelijkheid misnoemen. Om
tegenwoordig te zijn, is voor dat de spijver-
tegenwoordig is, te worden. dit is inderdaad
tegenwoordig.

Slapen en waken.

De slaap en het waken staan tot elkanderen na
genoeg in dezelfde betrekking, als oefening en rust.
Het waken ondersteunt steeds eene zekere mate van
werkzaamheid. Al de natuurlijke verrigtingen, de
spijsvertering, bereiding van chyl en bloed uit het
voedsel, afscheiding en ontlasting, gaan dan meer
dadelijk haren gang; en het vermogen daartoe zou
welhaast uitgeput zijn, werden deszelfs verliezen niet
door den heilzamen slaap aangevuld. Deze is der-
halve voor ons bestaan en onze gezondheid onont-
beerlijk; en het is eene ongerijmde en vruchteloze
poging, als men zich, door eene slecht bestuurde
werkzaamheid, een deel der vereischte hoeveelheid
van slaap onttrekken wil.

Geleerden vooral moeten zich zulks niet vermeten.
Zij hebben slaap voor ziel en ligchaam beide nog
noodiger, dan andere menschen; en beide zullen
van een te lang uitgestrekt waken een nadeel sche-
pen,

pen, dat door geen wezenlijk voordeel zal kunnen worden opgewogen (*). Natuur zal hare regten tegen zulk eene verkrachting handhaven. Zij schrijft ons eene rust voort, welke volgens *SENECA* *het beste deel des menschelijken levens* zijn zou, en nopens welke het bij Doctor *MEAD* is: *De slaap is de zachte zorgenstillen, en hersteller van de veerkracht der spieren, die onder lichaams- en zielswerkzaamheid beide verloren gaat.* Intusfchen is een onmatige slaap ook nadeelig. De zinnen worden daardoor verstompt. De zielsvermogens nemen daaronder tevens af, en beide worden voor de pligten des werkelijken levens min geschikt. Voor dat ik intusfchen dit en het tegenoverstaande nader betoog, schijnt de theorie dezer opschorting van ziels en lichaamswerkzaamheden mij een weinig te moeten worden ontwikkeld.

Als het ligchaam afgemat is, en de zintuigen, te gelijk met de vrijwillige bewegingen der spieren, eenigen tijd lang werkzaam zijn geweest, hebben wij bij afwisseling rust noodig, welke wij door slaap verkrijgen. Gedurende eenen gezonden slaap, worden

(*) Evenwel schijnt het voor de geleerde wereld niet nadeelig te zijn geweest, dat de groote *VENEMA*, eenige jaren lang, van de zeven nachten der week er drie wakende doorbragt, of daarin slechts een kort slaapje nam; en, wat hem zelve aangaat, hij werd meer dan negentig jaar oud, was steeds volkomen gezond, en gaf op zijn 87 jaar nog een boekwerk uit, dat in waarde aan al zijne overige werken gelijkstaat.

VERT.

den de zintuigen, en de vrijwillige bewegingen der spieren, tot werkeloosheid gebragt; maar de levensverrigtingen, zoo als ademhaling, bloedsomloop, werkzaamheden van maag en darmen, enz. gaan, offchoon meer tragelijk, echter geregeld den vorigen gang. Voor dat de slaap een aanvang neemt, bemerken wij eene verflapping in de zintuigen, in de spieren, die aan onzen wil onderworpen zijn, en die gene, welke het ligchaam overeinde houden. Het hoofd zakt benedenwaarts; het bovenste ooglid en de onderkaak almede; het bloed dringt uit de aderen naar het hart, en noopt ons tot een geeuwen, dat door de diepe ademhaling, welke daarmede gepaard gaat, den overgang van het bloed naar de long verligt. Eindelijk schijnen de hersenen zelve, als de werktuigen der ziel, vermoeid te wezen. Onze denkbeelden worden ongeregeld, en er ontstaat eene soort van flauwe slapheid in ons bevattingvermogen.

Dat de bewegingen van het hart gedurende den slaap sterker zijn, en de uitwaseming toeneemt, dit is verre van enkel aan de warmte te kunnen worden toegeschreven, welke de dekens aanbrengen. Het grijpt aanvankelijk ook bij hem plaats, die zonder dek in zijne gewone kleeding slaapt. Maar deze zal, zoo zijn slaap lang duurt, koud worden; en dieren, die zich, zoo als het egelvarken, het murmeldier (*Marmota Alpina*,) enz. door een langen winterlaap onderscheiden, verduren eene ongemeene mate van koude. Bij deze en de menschen, die in hunne gewone kleeding slapen, vervliegt de warmte,
waar-

waarmede alle slaap aanvangt; maar dezelve wordt door een dek, dat het gansche lijf omvat, bijeengehouden; en dit doet de verwarmende werking van den slaap (*) te meer voorduren, daar zij door geene zoodanige bijzondere drukking van deze en gene ligchaamsdeelen verhinderd wordt, als de gewone kleeding veelal medevoert.

Die werking van den slaap dient, om het ligchaam van de laatstelijk opgenomene onnutte en schadelijke deelen te ontlasten. Is de uitwaseming gedurende den dag belet geworden, dan verdubbelt zij zich in den slaap, en gaat deze met een min of meer sterk zweeten gepaard. De zintuigen en spieren ontvangen inmiddels van derzelver plaatsgrijpende rust vernieuwde krachten, die ons eindelijk doen ontwaken; vooral wanneer zij door iets van buiten geprikkeld worden. Hierdoor gewekt, of van zelf de geslotene oogen openende, beginnen wij vaak te geeuwen, om den vertraagden loop van het bloed door de long te bevorderen; en wij rekken de ledematen uit, om de spieren uit de zamentrekking, of spanning, die

(*) Deze werking openbaart zich vooral bij kinderen, zoo haast derzelver gewone slaaptijd daar is. Dan beginnen zij te gloeijen, en is het onmogelijk hen wakker te houden. De Heer HUFELAND, *Kunst, enz.* II. Deel, bladz. 207. noemt dit de *Avondkoorts*, en het kan zeker als eene soort van koorts beschouwd worden; maar het grijpt bij kinderen en menschen, die des middags gewoon zijn te slapen, ook dan plaats, en schijnt niet van zulken of zulken stand der zon af te hangen.

V E R T.

zij bij onze houding min of meer aannamen, tot derzelver vorigen staat terug te brengen.

De naaste beweegoorzaak van den slaap schijnt eene gestremde beweging van het zenuwvocht in de hersenen te wezen. Die stremming wordt door tweederlei ganschelijk tegenstrijdige verdere oorzaken verwekt, namelijk, door eene uitputting, of door eene zamendrukking, van de buizen der zenuwen. De uitputting ontstaat uit elke geweldige en vermoeijende foort van arbeid, een aanmerkelijk verlies van bloed, eene door uitwendige hitte vermeerderde uitwaseming, en al, wat het bloed van het hoofd afdrijft; bij voorbeeld, warme baden aan de onderdeelen, eene met veel voedsel opgevulde maag, enz. Zamengedrukt worden daarentegen de buizen der zenuwen in de hersenen door elke werktuigelijke drukking van het brein; het zij deze uit water spruite, dat in de holligheden der hersenen opgehoopt is, of uit eene inbuiging of breuk van de hersenpan, of uit bloed, dat buiten de vaten geloopt is. Voorts kan een belemmerd terugvloeijen van het bloed uit de hersenen, of een onmatige aandrang van bloed naar dezelve, zulk eene drukking veroorzaken, door de bloedvaten uit te zetten; zoo als dit het geval is, wanneer men bedwelmende middelen, of wijn, of andere geestige dranken, gebruikt heeft.

Van koude verstijfde hersenen, en een naderend toeval van beroerte, verwekken ook slaap. Deze wordt door gerustheid van ziel vermeerderd, en door verwijdering van al, wat het ligchaam prikkelt, door stilte en duisternis, die ons omringt, door eene vol-

ko-

komene rust van de zintuigen, door eene zachte en eenzelvige aandoening van eenig bijzonder zintuig, bij voorbeeld, van het gehoor, door lezen, zingen, muziek, en eindelijk door eene zachte en wiegende beweging van het geheele ligchaam, als men zeilt, of anderzins. Daarentegen wordt de slaap door evenveel welke pijnlijke prikkeling verhinderd; en door een groot geraas, een schitterend licht, eene sterke inspanning van de zielsvermogens, geweldige driften, en heete specerijachtige en andere dranken, die de afscheiding van het zenuwvocht gezegd worden te verhaasten.

Droomen zijn uitweidingen der verbeelding, en spruiten in de meeste gevallen uit van buiten aangebragte gewaarwordingen. Zij grijpen alleenlijk plaats, als onze slaap min diep is, en brein en zenuwstelsel in staat zijn, om zich nog eenigermate te bewegen, maar zich intusfchen door het gene ons doet droomen niet laten wekken. In de eerste uren van onzen slaap droomen wij zelden, misfchien om dat het zenuwvocht dan te fterk uitgeput is. Onze droomen grijpen veeleer des morgens plaats, wanneer dat vocht zich eenigermate heeft hersteld. Al, wat de rust van ziel en ligchaam verftoren kan, kan droomen voortbrengen; zoo als de verfchillende foorten van leed en bekommering, zielsinspanningen, hartstogten en driften, raauw en onverteerd voedsel,

eene ongemakkelijke of andere ongeschikte ligchaams-houding in den slaap.

De denkbeelden, die onze ziel het laatste bezig hebben gehouden, of anderzins een diepen indruk op ons gemaakt hebben, maken gemeenlijk het voornaamste onderwerp van onze droomen uit. Sommige lagere dieren droomen ook wel eens, maar slechts zelden. Zij geven zulks ten minste zelden door beweging of geluid te kennen; uitgenomen de honden, die, tot bewaking van ons en het onze bestemd, steeds zeer onvast slapen. Lieden, die matig leven, en volkomen gezond zijn, worden ook zelden door dat spel der verbeelding verontrust. Ja er zijn voorbeelden van zeer levendige en geestvolle menschen, die nooit droomden. De groote Physiologist HALLER beschouwt het droomen als een toeval van ongesteldheid, waardoor er aan het *sensorium* eene volmaakte rust benomen wordt; en die slaap is de verkwikkendste, waarin wij niet droomen, of het slechts zoo doen, dat wij ons daarvan niets herinneren, en het ook door geluid noch beweging van ons aan anderen kenbaar wordt.

Want velen, die bij hun ontwaken niet weten, dat zij gedroomd hebben, spreken, zingen, schreeuwen, in den slaap, ja verlaten hun leger, en verrigten de zonderlingste bedrijven; maar deze slaap is intuschen geen der verkwikkendste, en, hoe vast hij ook wezen moge, min diep, en ver van eene volkomene rust van zintuigen en zenuwen te wezen. Echter rusten de zintuigen, zelfs bij slaapwandelaars, wezenlijk en hebben zij daarvan geenen dienst

dienst bij het gene zij verrigten. Zij worden noch door hunne oogen, noch door hun gehoor, noch door hun gevoel, geleid. Zoo haast daarentegen een dier zintuigen door prikkeling in werking wordt gebracht, eindigen hunne bedrijven en slaap met een schrik, en ontwaken zij ganschelijk (*).

Wat de droomen in het algemeen verder aangaat, bijkans al, wat wij, wakker zijnde, zien en hooren, leidt onze verbeelding tot zijdelingsche denkbeelden, of voorstellingen, die zich van zelf, en zonder de minste werkzaamheid van onzen kant, aan uitwendige gewaarwordingen vastknoopen. De plaats, waar iemand, wien wij beminnen, voormaals woonde, foortgelijk een kleed, als wij hem hebben zien dragen, voorwerpen, waarmede hij zich plagt bezig te houden; treffen niet zoo haast onze oogen, of zij houden ook onze ziel bezig, en verwekken daarin beelden, die zeer sterk en duurzaam kunnen wezen; al geraken zij ook tot geene volkomene duidelijkheid.

Men heeft mij, bij voorbeeld, berigt, dat zeker jong mensch stuiptrekkingen kreeg, zoo vaak hij den naam van JESUS hoorde noemen. Dit ontstond daartuit, dat zijne moeder eenmaal den naam van JESUS met eene verschrikkelijke stem, en onder schrikverwekkende gebaren, had uitgeroepen, terwijl zij en haar kind door een ontzaggelijken donderslag

ten

(*) Van die zonderlinge droomers zal er bij de behandeling van het dierlijke Magnetismus nader moeten worden gewaagd.

VERT.

ren uiterste verschrikt waren geworden. Hieruit blijkt het aanwezen van een donker redeneervermogen, dat denkbeelden, die onderling iets gemeens hebben, als wij droomen, aan elkanderen vastknoopt, en zulks te menigvuldiger doet, als de rede dat vermogen van geene ongerijmde vereenigingen terug houdt, maar hetzelfde van dien kant ongestoord zijnen gang gaat.

Tot opheldering hiervan kan een droom van den *Hallschen* Hoogleeraar MAAS verstreken, die door hem zelven beschreven, en vervolgens zeer juist ontleed, geworden is. „Ik droomde eenmaal” zegt hij „dat de Paus mij bezocht. Hij gebod mij, mijnen lesfenaar te openen, en al de papieren, die daarin waren, werden door hem naauwkeurig bezigtigd. Terwijl hij daarmede bezig was, viel er een zeer schitterende Diamant van zijne driedubbele kroon in mijn lesfenaar, zonder dat een van ons beiden daarop acht sloeg. Zoo haast de Paus vertrokken was, ging ik wederom naar bed, maar was straks verplicht, om wederom op te rijzen, uit hoofde van een dikken rook, welks oorzaak ik had na te vorschen. Nu bevond ik, dat het kwaad in mijnen lesfenaar schuilde, en zag, dezen openende, dat de diamant mijne papieren in brand gestoken en in asch had doen verkeeren.”

Ter ontleding van dezen droom (*) vervolgt Profr.
 MAAS

(*) Dezelve schijnt den *Hallschen* Hoogleeraar te sterker bezig te hebben gehouden, daar er onder zijne papieren mischien ontwerpen en bespiegelingen waren, welke tegen de belangen van den Paus aandruischten,

en

MAAS aldus: „ Den vorigen avond bezocht mij een vriend, met wien ik een levendig gesprek over het vernietigen van een aantal Kloosters door Keizer JOSEPH II hield. Met de indrukken van dit gesprek verbond er zich in den droom, waarin ik intusfchen

en welker verijdeling door dezen de droom kon schijnen aan te duiden; zoo als er van ouds her in vele droomen iets voorbeduidends opgesloten scheen te liggen. Van dezen aard was ook een droom van den beroemden GALILEI, dien de Heer WILlich zelf straks vermeldt. Even voorbeduidend was, het gene CICERO, *Divin.* II. 66. CURTIUS IX. 8. JUSTINUS XII. 10. en meer anderen, nopens ALEXANDER DEN GROOTEN verhalen, dat hij, bij het krankbed van zijnen vriend PTOLEMAEUS neergezeten, in een droom ontwaarde, welk middel tot herstel van den lijder dienen kon, en op welke plaats hetzelfde te verkrijgen was. Hierbij voegen wij, den Lezer overigens naar het berigt nopens E. SWEDENBORG's leven, leer, enz. verzendende, dat voor eenige jaren in het *Magazijn voor Wetenschap Kunst en Smaak* werd geplaatst, nog de verklaring van den schrijver van *Paulus en Virginia*, dat zijne droomen hem meer dan eens nutte waarschuwingen hadden opgeleverd. Waarschuwingen, tot welker verleening men zekerlijk erkennen moet dat het Opperwezen ons in den slaap of anderzins zeer wel eenig beeld kan voorstellen, zoo haast men erkent, dat de mensch, ook in zijne bijzondere aangelegenheden, onder de hoede van eene Voorzienigheid staat, welke de hedendaagsche Wijsgeerte intusfchen veelal wegredeeneert, of op zijn hoogst enkel bij het dusgenoemde *grootte en algemeene* bepaalt.

VERT.

van dat alles onbewust scheen, het bezoek, dat de Paus, ten gevolge van des Keizers gezegde maatregelen, aan denzelven te *Weenen* gaf, en met dit bezoek wederom, offchoon flauwelijk, dat gene, dat mijn vriend mij gegeven had. Deze twee bezoeken werden in den droom door het donkere redeneervermogen ineen gesmolten, zoo dat de komst van den Paus te *Weenen* eene komst bij mij werd. Om nu hiervan reden te geven, bepaalde zich het gezegde redeneervermogen bij het gewigtigste voorwerp op mijne kamer, dat in den lessenaar bestond, of liever in de papieren, die dezelve bevattede."

„Dat er een diamant van de driedubbele kroon afviel, was een zijdelings aangeknoopt denkbeeld, dat uit de voorstelling van den lessenaar sproot. Dezen eenige dagen te voren openende, brak ik het glas van mijn horloge, dat ik in de hand had. Er viel daarvan een stuk onder de papieren. Hiermede had de schitterende diamant eenige overeenkomst, en deszelfs geflikker zweemde tevens eenigzins naar dat van vuur. Van hier de volgende brand in mijne papieren; en dezelve ontstond enkel in deze, om dat zij de hoofdzaak uitmaakten. De lessenaar kwam daarmede in geene vergelijking. Hierom trof het vuur denzelven evenmin, als er op denzelven over het geheel acht geslagen werd." Welk eene uitnemende ontleding van een droom, waarin er anders ligtelijk even zeer iets bovennatuurliks had kunnen worden gezocht, als in den volgenden.

Men weet, dat de vermaarde *Italiaansche* Astronomist GALILEI eenigen tijd lang, om zijne Sterrekun-

kundige ontdekkingen, gevangen werd gezet, en de-
 zelve over het geheel door zijne landgenooten met
 geenerlei dank beantwoord werden. GALILEI bereikte
 intusfchen eenen hoogen ouderdom, maar verloor
 daarbij het gebruik zijner oogen. Toen leide zijn
 kweekeling TORICELLI hem, op zijne wandelingen,
 eenmaal over eene vlakten vol van de fchoonheden
 der Natuur. „, Voorheen,“ zeide daarop GALILEI,
 „, lieten mijne oogen mij het genot der bekoorlijk-
 heden van deze velden toe; maar nu mis ik het-
 zelve voor eeuwig, en word ik regtvaardiglijk van
 de ftraf getroffen, die mij eenige jaren geleden werd
 aangekondigd. Toen ik gevangen zat, en ongedul-
 dig naar bevrijding reikhaltsde, begon ik over de
 wegen der Voorzienigheid te morren. Maar toen
 verfcheen COPERNICUS mij in een droom. Zijn
 verhemelde geest voerde mij over fchitterende fter-
 ren henen, en bestrafté mij met eene dreigende ftem,
 om dat ik tegen Hem had gemord, wiens wenk al
 die werelden had geformeerd. *Er zal een tijd ko-
 men, zeide hij, dat uwe oogen tot befchouwing van
 al deze wonderen onvermogend zullen zijn!*”

Dees droom zou, bij eene wijsgeerige ontleding,
 even natuurlijk blijken te kunnen zijn geweest, als
 de voorgemelde; maar wij behooren de droomen ei-
 genlijk enkel in derzelver betrekking tot de gezond-
 heid te befchouwen, en befluiten onze misfchien
 reeds al te lange uitweiding met het volgende. —
 Dat er onder de duizenden en miljoenen van zon-
 derlinge en fchijnbaar voorbeduidende droomen van
 tijd tot tijd eenige bewaarheid worden, dit behoeft

niemand te verwonderen. Maar velen, inzonderheid de slagtoffers der loterij, vinden te menigvuldige redenen tot beklag, dat men zich op de voorspellingen, welke er in deze en gene droomen opgesloten schijnen te liggen, zoo zelden verlaten kan. Wilden deze zelfbedriegers zich verledigen, om te redekavelen, en alles wel te berekenen, zij zouden tegen de vervulling van hunne droomen even vele kansen vinden, als tegen het trekken van een prijs van twintig duizend pond op hun loterij-biljet.

Schoon slaap zonder droomen steeds gezonder is, dan die door evenveel welke droomen wordt veront-rust; echter bevorderen aangename droomen den vrijen omloop des bloeds, de spijsvertering en gematigde uitwaseming. Het tegenovergestelde grijpt bij onaangename droomen plaats, die door benaauwdheid, schrik, hartzeer, vrees, enz. verwekt worden. Voor zoo veel onaangename droomen eene ligchamelijke oorzaak hebben, zijn het bewijzen van eene dadelijke ongesteldheid, of van derzelfver nadering, of van eene onvoegelijke ligchaamshouding. Zij hinderen het ligchaam in deszelfs verrigtingen onder den slaap, en de levensgeesten, die hersteld en opgewakkerd moesten worden, worden door geweldige bewegingen, en een klam zweet, veeleer uitgeput. Ligchaam en ziel blijven beide even onverkwikt; en men stelt zich meermalen al woelende voor een heilloos vatten van koude bloot.

Dit is in meerdere of mindere mate ook het geval bij een ongerusten slaap, gedurende welken men in het bed opspringt, of zich gestadig om en om

wen-

wentelt. Evenwel zijn er menschen, die dit steeds doen, en wier nachtrust tevens doorgaans niet lang is, maar die echter gezond zijn en blijven; om dat zij een zeer levendig en prikkelbaar gestel bezitten, dat voor de volkomenste rust van den slaap genoegzaam onvatbaar is, en zelden veel verder, dan tot zulken middelftand tusfchen slapen en waken gebragt wordt, als in welken men bij het droomen ook verkeert. Maar dikwijls spruit zulk een onrustige slaap daarentegen uit fterke gemoedsbewegingen, zorg en kommer, of diepe gepeinzen, waarmede men zich te bed begeeft; dat men onder anderen evenmin onmiddellijk na het lezen van eenen laat ontvangenen belangrijken brief behoorde te doen, als men eenig boek met zich naar zijn leger nemen, en daar in hetzelfde lezen moet, tot dat men in slaap valt (*).

Voorts hindert het ons in den slaap, als de maag te vol van vrij onverduwbaar voedsel is, als wij ons niet in overeenkomst met klimaat, jaargetijde en weder, hebben toegedeckt, en de nachtelijke uitwasfeming bij gebreke daarvan haren gang niet behoorlijk gaat, ja er eenige togt op ons aanblaast, dat nog erger is, dan eene fterke koude. Ongewoonheid van vertrek of bed kan voor onzen slaap ook hinderlijk zijn, zoo als menige reiziger dit ondervindt. Hier-

(*) Dan fchokt het gelezene, zoo als HUFELAND, *Kunst*, II. deel, *blad.* 205. te regt opmerkt, de ziel vaak evenzeer, als het hofen van een wagen, waarop men in slaap valt, aan het ligchaam de rust beneemt, welke de ziel alsdan geniet.

VERT.

om behoort het tot eene goede en gezonde opvoeding van kinderen, dat men ze dan eens hier, dan eens daar, dan eens op een harder dan eens op een zachter leger, dan eens in een warmer en dan eens in een koeler vertrek, late slapen; ten einde zij zulks overal leeren doen, waar er slechts genoegzame zindelijkheid heerscht; hoe het er ook voor het overige gesteld moge wezen.

Wat nu de meerdere of mindere mate van slaap betreft, eene te lange onthouding daarvan verteert de levensgeesten, brengt het zenuwgestel in verwarring, en veroorzaakt menige onaangename gewaarwording, die een geruimen tijd lang aanhoudt, en voorbij gaan moet, eer men den slaap kan vatten (*). De vochten worden scherp, het vet verteert, en er ontstaat ten laatste eene neiging tot duizeligheid, of zware hoofdpijn, benaauwdheid, en beuzelachtige bedrijven zonder samenhang en doel. Slaapt men aanhoudend te weinig, dan begint het karakter vaak tot geweldenaarij en wraakzucht over te hellen. Het goed-

(*) Kinderen, die men over den tijd uit de wieg houdt, zijn alsdan niet ligt tot rust te krijgen. Jonge lieden worden, als zij den behoorlijken slaaptijd laten voorbijgaan, vaak buitensporig dartel en wild. In zulken staat te bed gaande, waant men vaak allerlei vreemde en vervaarlijke gezigten te zien.

goedaardigste en zachtste temperament kan langs dien weg grootelijks bederven. Er ontstaat verandering in de gelaatstrekken. Men vervalt tot de zonderlingste grillen, de buitensporigste verbeeldingen, en ten laatste tot volstrekte razernij. *oib. ii*

Menschen, die veel slapen, zijn zelden voor sterke vervoering van drift vatbaar. Evenwel benadeelt men zich niet minder met te veel dan met te weinig te slapen. Geeft men zich onmatig aan den slaap over, dan zinkt het gansche ligchaam van lieverlede in een staat van volkomene werkeloosheid weg; de vaste deelen verslappen; de bloedsomloop vertraagt; het bloed vertoeft inzonderheid lang in het hoofd; de uitwaseming wordt ongeregeld; de vochten verdikken, het ligchaam neemt toe in vet en slijm, en wordt een ongeschikt werktuig voor den geest. Deze kan zijn vermogen niet meer oefenen, het geheugen neemt steeds af, en de ongelukkige slaper vervalt tot eene gedachtelooze vadzigheid, onder welke alle gevoeligheid bij hem grootendeels verloren gaat.

Lieden, die aan eene Hypochondrische en Hysterische ongesteldheid lijden, doen zich zelve veel na-
deels met te lang te slapen; vooral des morgens,
wanneer het ligchaam door een te lang vertoef in
eene verhitte en ongezonde lucht te zeer wordt ver-
zwakt, en de alsdan verlengde staat van werkeloos-
heid benadeelt die lieden evenzeer, ja krenkt het
vermogen der spieren van evenveel welke menschen,
maar inzonderheid van Phlegmatieke, welker voch-
ten daardoor welhaast ganschelijk bedorven zullen

wor-

worden. Bloedrijke gestellen verkrijgen daarbij eene overmaat van bloed. Bij Melancholische, welker bloed tragelijk omloopt, worden afscheiding en ontlasting door te lang slapen belemmerd; en men vindt gemeenlijk, dat zij, die zich daarin toegeven, aan hardlijvigheid en verstoppingen lijden. Ja, vroeg naar bed gaan, en vroeg wederom opstaan, is het eenige, dat hen gezonder en sterker maken kan. Zijn er gestellen, voor welke eene meer dan gewone mate van slaap voordeelig zijn kan, dan zijn het de Cholerieke.

Voor jonge en volwassene lieden bepaalt men den slaap gemeenlijk tot zes of zeven uur, en voor kinderen en oude lieden tot acht of negen. Intusschen gedoogen de verschillende behoeften der bijzondere gestellen ook daaromtrent geene doorgaande algemeene regels. Hoe zwakker van ligchaam men is, hoe meer men zich in het slapen mag toegeven, zoo lang men bemerkt, dat de slaap verkwikkend blijft. Dit nu blijkt bij gezonde menschen daaruit, dat zij bij hun eerste ontwaken vlug en vrolijk van ziel en ligchaam zijn. Dan hebben zij noch te kort noch te lang geslapen. Intusschen behoort men zich van zijne jeugd af tegen een tijdelijk gemis van den gewonen slaap te harden, om dat men daartoe door pligten gedrongen worden kan, tot welker vervulling men buiten staat zijn zou, of zich niet zonder groot nadeel zou kunnen verledigen, zoo men zich niet in tijds aan eene tusschenpoozende onthouding van slaap had gewend.

Men moet zich daarentegen wachten, van geene
meer

meer dan noodige en wezenlijk verkwikkelijke mate van slaap door gewoonte voor zich tot eene behoefte te maken, dat zeer vele menschen dwazelijk plegen te doen. Deze schadelijke gewoonte ontstaat ongetwijfeld voornamelijk in de kindschheid, wanneer men zijn kroost op zachte en verwarmende bedden laat liggen, en ze, uit het averegtsche begrip, dat zij niet te lang kunnen slapen, te laat doet verrijzen. Dit verhindert hen in het verkrijgen van een vast lichaamsgestel, en ligt den grond voor verscheidene volgende ongesteldheden. De Engelsche ziekte, die thans in vele gezinnen zoo gemeen is, spruit dikwijls uit zulk eene dwaze toegevendheid; en dezelve behoort zekerlijk tot de aanleidende oorzaken van een heilloos kwaad, waarvan jonge lieden, die des morgens op een zacht en warm bed wakker blijven liggen, veel minder gevaar zouden loopen, zoo zij minder getroeteld werden, en men ze vroeger deed verrijzen.

Blijft men tot in zijne mannelijke jaren aan lang slapen gewoon, dan wordt dit eene behoefte, waarboven men zich niet zonder veel worstelens, en een vast besluit, verheffen kan. Mist men de vastheid van geest, welke daartoe noodig is, en kleeft men aan zijne hebbelijkheid vast, men zal, in plaats van een vast gestel, een Phlegmatiek, koud en slap, temperament verkrijgen, in besluiteloosheid wegzinken, alle veerkracht verliezen, en van lieverlede jegen alles even onverschillig worden, als het ligchaam tot eene krachtige werkzaamheid van de spieren buiten staat geraken zal.

Aan

Aan den slaap der kinderen kan er, in de eerste tijdperken van hun leven, geen paal en perk worden gesteld; maar het wordt, als zij den ouderdom van zes of zeven jaren bereiken, noodzakelijk, dat men hunnen slaap aan eenige regelen onderwerpe. Aan welke, dit hangt van hun meer of min levendig temperament af, en van de werkzaamheden, oefeningen en verlustigingen, die hen gedurende den dag bezig houden, zoo wel als van hunne meerdere of mindere lichaamsgezondheid. Om hen intusschen, als men zulks noodig oordeelt, te doen verrijzen, moet men hen op geene geweldige en schrikverwekkende wijze in hunnen slaap storen. Iets, dat zoo dikwijls gedaan wordt, maar voor hen, en zelfs voor volwasfenen, hoogstnadeelig is.

Daar sterke aandoeningen en geweldige driften het gestel meer, dan de vermoeijendste lichaamsarbeid, schokken en uitputten, maken zij het genot van slaap allernoodigst, en slaapt men zelden zoo diep, als na een hevigen aanval van zorg en leed. Dit bewijst het voorbeeld van des Heilands jongeren in den tuin, waar hij zich tot zijn laatste lijden voorbereidde (*). Een diep bedroefd en ter nedergeflagen hart, en een gemoed, dat door Hypochondrie wordt gesolterd, vindt

(*) En hun bij herhaling een waken aanbeval, dat toen juist hoogstnoodig was, en voor anderen in de bitterste droefheid even noodig wezen kan; alwaarom men zich in tijds gewennen moet, om zijne gewone nachtrust in evenveel welke omstandigheden des noods te kunnen ontberen.

VERT.

vindt geene krachtdadiger baat, dan bij een korten slaap. Dikwijls ontwaken wij, na een slaap van slechts weinige minuten, gansch verkwikt, kunnen wij onze bezwarenissen alsdan met eene kalme ziel overdenken, en ons zelve wederom met de onrust des levens verzoenen. Ja, al zijn wij in zulke omstandigheden buiten staat om te slapen, dan nog kan een weinig stilzittens met geslotene oogen, ons veel goeds doen.

Er is nauwelijks eenig ongeluk zoo groot, of het kan door slaap voor ons gematigd en verligt worden; en wij zouden daarentegen onfeilbaar onder den druk wegzinken, zoo die heilzame levensbalsem ons niet opbeurde. Intusschen prikkelt eene zielsongesteldheid het *sensorium* somtijds zoo aanhoudend, dat zulks allen slaap wegneemt. Van hier de onvolkomene rust, ja de gansch slapelooze nachten, van hen, wier hoofd met zorgen of gewigtige ontwerpen opgevuld zijn. Daar zielsarbeid onze krachten sterker uitput, dan ligchaamsvermoeijing, hebben Geleerden, die zich met lange en diepe gepeinzen onledig houden, meer slaap noodig, dan andere menschen.

Lieden, wier ligchaam en geest even werkeloos zijn, en die hierom meer neiging tot slapen hebben, dan levendige en werkzame gestalten, hebben echter weinig genot van hunnen langeren slaap, om dat de groote vereischten tot ligchaamswelstand, namelijk, werkzaamheid en levenskracht, hun ontbreken. Dat lieden, die hiermede begiftigd zijn, weinig rust noodig hebben, is reeds opgemerkt. Lieden, die
ge-

geregeld leven, en hunne spijs gemakkelijk verteren, behoeven ook niet lang te slapen. Daarentegen noopt eene met spijs bezwaarde maag ons tot rust en slaap, sterke ontlastingen van evenveel welken aard, en bedwelming door sterke dranken, vorderen een langeren slaap, dan men gewoonlijk noodig heeft. Winter en zomer vorderen ook meer slaap, dan voor- en najaar. Want in deze jaarfaizoenen worden de levensgeesten minder uitgeput, en is de bloedsomloop geregelder en eenvormiger, dan in den winter, die hem vertraagt, en in den zomer, die hem versnelt.

Daar men vooral des winters veel slaap noodig heeft, is het alsdan bovenal schadelijk, dat men des nachts lang aan den lesenaar of de flesch blijft opzitten. Men behoorde in dat jaargetijde des avonds te acht uren naar bed te gaan, en des morgens te drie of vier uren wederom op te staan. Zich tot dit laatste dwingende, zal men zich van het eerste door geene vrees, van zoo vroeg niet te zullen kunnen slapen, behoeven te laten weerhouden. Vroeg verrijzen is een onfeilbaar hulpmiddel, om vroeg te leeren inslapen; en, dit des winters doende, bevoordeelt men zijn gezigt grootelijks; daar hetzelfde van werkzaamheden, die men des morgens na het ontwaken bij de kaars verrigt, veel minder lijden zal, dan wanneer men, na den ganschen dag gewerkt, en zijnen arbeid gedurende een deel van den avond bij de kaars voortgezet, te hebben, daarmede onmiddellijk nog al verder voortgaat.

Des zomers beveelt vroeg verrijzen zich daardoor
aan,

aan, dat het alle oogen verzwakkend gebruik van kaarslicht voor ons onnoodig maken kan. Het geeft ons tevens gelegenheid tot het genot van twee uren slaaps voor middernacht, die, volgens eene oude onderstelling, haast meer verkwikken, dan vier uren morgenlaap. Wat hiervan zij, en hoe veel of weinig men ook de Natuur verkrachten moge, als men zijne oogleden in geene juiste evenredigheid met het naderen der zon aan onze tegenvoeters laat nederdalen, men zondigt gewisfelijk ten zijnen eigenen nadeele tegen de orde der Natuur, als men den nacht meerendeels wakende, en een groot deel van den dag slapende, doorbrengt.

Hoe verschoonlijk het ook zijn moge, dat een Geletterde eene werkzaamheid, die zich niet willekeurig laat afbreken, somwijlen tot laat in den nacht voortzette, hoe dienstig hem daarbij ook de stilte wezen moge, die er alsdan rondom hem heerscht, hij benadeelt daarbij steeds zijn gezigt; en de stilte, die hem alsdan zoo zeer te stade komt, maakt, dat men juist alsdan het beste genot van eene rust hebben kan, welker hooge noodzakelijkheid voor hem reeds is opgemerkt; en tot dezelve noopt eene duisternis, die, behalve den mensch, zoo vele dieren in derzelver bewegingen hindert, deze evenzeer, als de mensch over het algemeen zich gelijktijdig daartoe gedrongen vindt.

De beslissing der vraag, of het raadzaam zij, na het middagmaal te slapen, hangt af van eene verscheidenheid van zamenloopende omstandigheden; van gewoonte, lichaamsgestel, ouderdom, klimaat; enz.

als mede van den aard der spijs, die men gegeten heeft; en van derzelve hoeveelheid. Vindt men zijner maag eenigzins bezwaard, dan mag men het voorbeeld der dieren volgen, die, na ze zoo veel doenlijk opgevuld te hebben, zich tot rust plegen te begeben. Dat de middagslaap intusschen niet lang aanhouden moet, is reeds opgemerkt, en men moet er zich evenmin zoo zeer aan gewennen, dat men er volstrekt niet meer buiten zou kunnen. Hiervan behooren zelfs verzwakte lieden zich te wachten, wier krachteloosheid onder zulk eene gewoonte niet afnemen zou, maar toenemen (*). Zwaarlijvigen zullen daaronder nog zwaarlijviger worden.

Voor dorre en magere gestellen is een middagslaapje van een half uur even dienstig, als voor oude lieden, voor menschen van eenen opvliedenden aard, en allen, die den vorigen nacht weinig of niet geslapen, of zich op eenige wijze ongemeen vermoeid, hebben. Bij dezen kan een middagslaapje de wanorde in de ongevoelige uitwaseming helpen herstellen, mits men de noodige voorzorgen tegen alle vatten van koude neme. Het is beter, dat men bij zulk een slaapje zitte, dan ligge. Deze laatste lichaamshouding, bij eene opgevulde maag, zou het bloed naar het hoofd doen vloeijen en hoofdpijn verwekken; en, wanneer men onmiddellijk na een ta-

me

(*) Over het algemeen is men logger en trager, na dat men bij dag een weinig tijds geslapen heeft, dan te voren; al heeft men ook den nacht wakende doorgebracht.

melijk zwaar avondmaal gaat liggen, loopt men gevaar van de dusgenoemde nachtmerrij, dat eene stremming van den omloop des bloeds is, waarvoor lieden, die zenuwkwalen hebben, of anderzins verzwakt zijn, en hun voedsel niet behoorlijk verduwen, boven anderen blootstaan.

Veel hangt er van de wijze af, waarop men des nachts in zijn bed ligt, en van de houding, waaraan men zich daarbij gewent. Op den rug met de armen boven het hoofd liggende, belet men het bloed door die deelen te loopen, dat meermalen zeer schadelijke gevolgen heeft. Het enkele op den rug liggen is reeds onvoegzaam, en kan menigerlei nadeelige droomen veroorzaken. Op den buik te liggen strekt, om de maag te drukken, den geheelen omloop der vochten in den buik te beletten, en de ademhaling grootelijks te hinderen, van welk alles het heillooze gereedelijk in de oogen straalt. Even heilloos is het, dat men in zijn bed half zit. Dit geeft aan het gansche ligchaam eene gekromde houding; borst en onderbuik worden daarbij gedrukt; het bloed wordt in deszelfs loop naar beneden gehinderd, en er kan daaruit duizeligheid en beroerte voortvloeijen (*).

De

(*) Ja nog al meer ongemakken, zie HUFELANDS *Kunst*, II. deel, *blad.* 204. waar een bijkans gansche-

De beste ligchaamshouding op ons nachtleger is die gene, waarbij wij op zijde liggen, met het lijf regtuit, en de beenen een weinig gebogen; als wanneer zij meer rusten, dan wanneer men ze regt uitsprekt. Zij mogen ook wel een weinig lager liggen, dan het lijf, en dit wederom merkelyk lager, dan het hoofd. Plaatst men dit laatste genoegzaam hoog, dan zal een korte slaap reeds meer verkwikking aanbrengen, dan een langere, waarbij het hoofd te laag ligt. Vooral wanneer men voorts het hoofd door geene dikke nachtmuts in een dampbad plaatst, maar zich van de dunst mogelijke muts bedient, hemdskraag en armoorden losknoopt, en, als men eene nachtdas gebruikt, deze niet dicht toehaalt.

Voor gezonde menschen is het onverschillig, op welke zijde zij des avonds gaan liggen; en zij kunnen zich vervolgens zonder bedenken op eene andere zijde wentelen. Want het schijnt ons ver gezocht, dat eenige Gezondheidsleeraars willen, dat men zich des avonds op de regter zijde te plaatfen hebbe, op dat het voedsel de maag te ligter moge kunnen verlaten, en des morgens wederom op de regter, op dat de maag te beter door de lever verwarmd worde. De spijsverduwing zal buiten dien haren gang genoegzaam gaan, als men des avonds geen zwaar voedsel eet, geene te groote hoeveelheid daarvan te lijve slaat, een uur of twee laat verloopfen, eer men te bed gaat, en zich onmiddellijk voor dat

men
lijk Horizontaal te bed liggen, met eene slechts geringe verheffing van het hoofd aanbevolen wordt. VERT.

men zulks doet, een weinig beweging geeft, al is het slechts met de kamer op en neder te wandelen.

Om het ligchaam warm te houden, bedienen wij ons van vederbedden en dekens. Wij behoorden intusfchen, althans des zomers, op matrassen te slapen; en het is een allerwezenlijkst vereischte, om een genoegelijk, werkzaam en nuttig, leven te leiden, dat men zich in tijds van een geschikt leger voorzie. Om al de voordeelen, welke er van dezen kant in te oogsten zijn, dadelijk te genieten, kan men geene betere keus doen, dan van eene matras, die met paardenhaar gevuld is, of, als men dit te duur vindt, met droog mos. Dezelve moet ten minste zes duim dik zijn. Ja men kan eenige zoodanige matrassen op elkanderen plaatsen. De peuluw moet wel geschud en veerkrachtig zijn. Des zomers kan zij met paardenhaar, en des winters met vederen, gevuld worden. Zij moet, naar dat zulks iemand best bevalt, meer of min dik zijn, maar het hoofd moet daarop steeds merkelyk hooger kunnen liggen, dan de borst en het overige ligchaam.

Men moet het dek nimmer zoo dicht om zijn lijf instoppen, dat de toegang van lucht ganschelyk afgesneden worde. Gebruiken wij eene bedstede, of sofa, met stalen springveren, dan voldoet eene van de boven geschrevene matrassen, met soortgelijk eene peuluw, en het ligte dek van een dubbelen deken. Deze legers zijn niet slechts voor menschen, die vroeg verrijzen willen, de geschiktste, maar ook voor een iegelijk de gezondste. Dit schijnen de hoo-

gere standen in *Ierland* wel te begrijpen (*), daar zij hunne kinderen, in plaats van op ontzenuwende vederbedden, op zakken laten slapen, die met gehakt stroo opgevuld zijn, en op welke er, om der zachtheids wil, dekens gespreid worden. Men dekt ze daarop slechts ligtjes toe; en ik verneem, dat deze prijzenswaardige gewoonte dagelijks algemeener wordt.

Nu is er in der daad geen twijfel aan, of de spieren en zenuwen worden door een geschikt veerkrachtig leger meer versterkt, dan door het heerlijkste dons, dat *Noorwegen* oplevert, of de krachtigste versterkende middelen, die men inwendig kan gebruiken. Echter passen deze aanmerkingen enkel op een gezond ligchaamsgestel, waarbij de Natuur geene bijzondere voorzorgen voor de werktuigen van uitwaseming noodig heeft. In allen gevalle moet het bed zoo ingerigt zijn, dat het naar het voeteneinde ongevoelig afhelle; en, als de vermelde bijzonderheden in acht genomen worden, zal een gezond mensch nooit te lang slapen, maar gemeenlijk na verloop van zes uur ontwaken, zich zelve verkwikt gevoelen, blijmoedig oprijzen, en tot allerlei werkzaamheden van ligchaam of ziel in staat zijn.

Het gene bij de behandeling der kleeding over de

(*) Hetzelfde begrip is na dit schrijven wijd en zijd doorgedrongen; en, zoo men ons wel onderrigt heeft, bedienen Keizer ALEXANDER en de Koning van *Pruisen* zich, althans op hunne reizen, enkel van het gezegde slag van nachtlegers.

VERT.

voordeelen van het dragen van wol, of flanel, op het bloote lijf, inzonderheid voor verzwakte en slappe menschen, gezegd is, past ook op de kleeding en onmiddellijke dekking der huid in het bed. Terwijl wij ons aldaar, gedeeltelijk zuiverheidshalve, gedeeltelijk om het ligchaam van alle drukking te ontheffen, en den vrijen omloop van het bloed te bevorderen, tot op het hemd plegen te ontkleeden, moeten wij daarbij tegen eene plotfelingsche blootstelling van ons zelven voor het vatten van koude, vooral op de koele avonden der heete zomerdagen, op onze hoede zijn. Een lange en gemakkelijke nachttrok van flanel zou eene geschikte nachtkleeding zijn; vooral wanneer men zich onmiddellijk uit het bad naar bed begeeft, om zachtelijk te blijven uitwasemen. Daarbij zouden lieden, die met koude voeten, of pijn in maag en buik, gekweld zijn, wel doen met schoone wollen kousen aan te doen.

De vederbedden, waarop wij gemeenlijk slapen, zijn in verscheidene krankheden zekerlijk nadeelig, ja brengen zelfs wezenlijke ongesteldheden voort. Want zij trekken de uitwasemingen des ligchaams naar zich, en zuigen ze in, zonder dat wij ze van die onreinheden kunnen zuiveren, die wij in volgende nachten wederom inademen en in onze huidvaten opnemen. Dit benadeelt de gezondheid zoo zeer, dat matrassen met paardenhaar of mos allezins de voorkeus verdienen. Intusschen hebben vele menschen te weinig vastheid van besluit, of te veel vrees voor de gevolgen van eene schielijke verandering.

ring. Dezen moeten hunne vederbedden ten minste gedurig en zorgvuldig met andere verwisselen, en de niet gebruikte in de zon luchten, en van nieuwe bekleedsels voorzien.

Om dezelfde reden moeten zulke bedden niet onmiddellijk na het oprijzen gemaakt worden, zoo als men veelal doet; maar men moet er de dekens af halen, en uitspreiden, of ophangen, en ze niet wederom op het bed leggen, voor dat de tijd der nachtrust nadert; en men moet zijn bed met geene dekens overladen. Dezelve verhitten het bloed meer, dan met de gezondheid bestaanbaar is, en brengen eene onmatige en ontzenuwende uitwaseming voort, die de werktuigen, welke door den slaap reeds verslapt worden, nog meer verzwakt. Het gene vooral de uitwerking der dekbedden is, waarvan men in *Duitschland* nog zoo veel gebruik maakt.

Men benadeelt zijne gezondheid voorts door de gewoonte van met toegehaalde gordijnen te slapen. Want dan blijven de menigvuldige uitwasemingen, die men loost, boven de slapenden hangen, en worden zij gevolgelijk door hen wederom opgenomen. Onvoorzigtig is het ook, dat men zijn hoofd bijkans geheelijk onder de dekens houdt. Kan men niet zonder gordijnen slapen, dan moet men die van het voeteneinde over den kap van het ledikant slaan, of over de ruggestukken van stoelen, zoo dat de zuivere lucht den weg voor zich open hebbe. Die zijde alleen, die de naaste aan den wand is, moet ganschelijk met een gordijn afgesloten zijn.

Om

Om dezelfde reden zijn de groote gemeene slaapvertrekken van Kostscholen, of Gasthuizen, zeer schadelijk voor de gezondheid; ofschoon het een noodzakelijk kwaad is, en men er op de groote kweekscholen van opvoeding niet wel buiten kan. Hoe gezond de stand van zulke scholen, en hoe hoog, lichtig en ruim, de slaapvertrekken ook wezen mogen, en met hoe veel zorg men ze ook dagelijks zuivere en lichte, dit alles gezamenlijk weegt niet tegen de kwade gevolgen op, van het opeen pakken van zoo vele personen, om gezamenlijk in een besloten dampkring te ademen.

Als men dit en meer andere dingen wel overweegt, is het bijeen slapen van kinderen of volwasfenen in een bed op zijn best iets walgelijks en onzedelijks, terwijl het voorts van onvermijdelijke nadeelen voor de gezondheid verzeld gaat. Maken armoede, of volstrekt gebrek aan plaats, dit tegenwoordige algemeene gebruik niet onvermijdelijk, dan moest men het noch onder gehuwde menschen, noch onder ongehuwde, en nog minder onder kinderen, voortzetten. Men heeft opgemerkt, dat bij onbeschaafde natien, zelfs wanneer zij vrij woest zijn, een ieder gemeenlijk op zich zelven slaapt.

Het oude gebruik van bedwarmen moet ook worden afgekeurd. Het heeft eene regstreekfche strekking tot verzwakking van den mensch. Het wordt nog schadelijker, als men de beddepan met houtskool vult, welker vergiftige damp zeer heillooze uitwerkselen voortbrengen kan. Iemand, die gewend

O 5

is, om in een koud bed te slapen, zal daarin, zelfs bij de felle koude, weinig onaangenaams vinden; en de natuurlijke warmte van zijn ligchaam zal de koude van het bed, na dat hij er een korten tijd in gelegen heeft, genoegzaam overwinnen (*). Daarentegen zal hij die in een gewarmd bed slaapt, zoo haast de aangebragte warmte verdwijnt, veel gevaar loopen van koude te vatten.

Als men het vermijden kan, moet de slaapkamer niet gelijks gronds, noch tegen het Noorden, gerigt zijn. Vele menschen verkiezen in den zomer dit laatste, om de koelte van zulk een vertrek; maar zij moesten bedenken, dat morgen- en avondlucht beide er vochtig en ongezond zijn. Eene slaapkamer moet des morgens voor de stralen der zon blootgesteld zijn. Deze doen er den mensch, als hij gezond is, op een geschikten tijd ontwaken. Zij verlevendigen en versterken hem, en zetten hem aan, om, na dat hij door de nachtrust verkwikt is, het bed te verlaten. Het is voorts raadzamer, eenen gematigden graad van hitte te verduren, dien men naar genoeg op verschillende wijzen kan verminderen, dan dampige en nevens den grond liggende vertrekken te bewonen, waarvan de vochtigheid zich des zomers niet ligtelijk laat wegnemen.

Het

(*) Ten zij de beddelakens, enz. niets vochtigs aan zich hebben, dat bij eene vochtige koude intuschen zeer mogelijk is; alwaarom men zulks langs een anderen weg moet voorkomen, zoo men zich ten dien einde van geene beddepan bedient.

VERT.

Het slaapvertrek moet voorts zoo veel doenlijk ruim en luchtig zijn. Want tegen kleine kabinetjes, en bovenal tegen alkoves, valt er veel in te brengen. De vensters moeten des nachts nooit open worden gelaten, en ook des daags gesloten worden, zoo vaak er vocht in kan dringen (*); en, daar de bedden ligtelijk vocht aantrekken, en dit voor de gezondheid zeer nadeelig is, moet men zorgen, dat het bed niet nabij een vochtigen wand geplaatst worde. Ja het is steeds best, hetzelfde zoo te plaatsen, dat het van alle kanten vrij, en genoegzaam midden in het vertrek, sta. Hierdoor bereikt men nog een ander voordeel, dat voor vreesachtige menschen mischien van eenig gewigt is. Want men weet, dat eene bliksemstraal, als zij door de vensters in een vertrek dringt, langs den wand voortsnelt, en niets aanraakt, dat midden in het vertrek staat. Daartegen beveiligt men zich derhalve op de gezegde wijze.

Men behoort eindelijk geen nachtlucht in zijne slaapkamer te laten branden. Want hetzelfde bederft er de lucht in groote mate, en hindert hen, die onrustig slapen, en bijzonderlijk oude lieden, in derzelve rust; al verhoedt men ook op de reeds aanbevolene wijze, dat de flikkering hun niet regt op de oogen valle. Dan nog prikkelt het licht de hersenen, en gevolgelijk het ganse zenuwstelsel; en
daar-

(*) Wat men bij het luchten van slaapkamers en andere vertrekken in acht te nemen hebbe, is in het eerste deel, bladz. 173. en volg. aangetoond. VERT.

daarentegen worden wij, door eene geheele verdonkering van ons slaapvertrek, als van zelf tot die verkwikkende rust genoopt, tot welke de dagelijksche verwijdering van het zonnelicht ons niet slechts daardoor uitlokt, dat zij aan zoo menige werkzaamheid een einde maakt, maar welke de duisternis voorts door hare bedwelmende kracht nog grootelijks bevordert.





VIJFTIENDE AFDEELING.

Ontlasting.

Even noodwendig, als de gestadige verliezen des ligchaams door voedsel moeten worden vergoed, moet hetzelfde van de overtollige onzuivere en schadelijke deelen ontheven worden, welke door maag en verdere ingewanden van de te lijve geslagene spijs en drank afgescheiden worden, of zich van de eigene bestanddeelen des ligchaams afzonderen, en van welke hetzelfde zich voorts gemeenlijk door zijn natuurlijk vermogen ontlast. Dit laatste is voor ons van het uiterste belang, en geen minder belang hebben wij intusfchen daarbij, dat er niets uitgeworpen worde, welks binnenhouden voor onzen ligchaams-welstand noodzakelijk is.

Hoe vele menschen klagen niet over ongesteldheid en ziekelijkheid, offchoon zij allerzorgvuldigst op de lucht letten, die zij inademen, en op hun voedsel, hunne ligchaamsoefening, slaap, enz. terwijl anderen,

ren, ondanks eene ganschelijke zorgeloosheid ten aanzien van dat alles, eenen genoegzaam onafgebrokenen goeden welstand genieten, om dat de ontlastingen bij hen geregeld hunnen gang gaan. Doen deze het niet, dan zal de slijpste inachtneming der gezondheidsregels ontoereikende zijn, om onze gezondheid te verzekeren; terwijl integendeel de meeste dezer regels eenigen tijd lang zonder veel nadeels veronachtzaamd zullen kunnen worden, als er genoegzaam voor de ontlasting wordt gezorgd.

De natuur werpt niet slechts de schadelijke stoffen uit, en die gene, welke in een staat van bederf zijn, maar ook anderzins nuttige vochten, wanneer dezelve overtollig worden, als bloed, melk, zaad, enz. In zulke gevallen moeten derhalve deze almede als voorwerpen van eene natuurlijke en heilzame ontlasting beschouwd worden. Intusschen is de ontlasting voornamelijk drierlei.

Door den *stoelgang* worden de dikke en droefemige overblijffels van verdierlijkt voedsel uitgeworpen.

Door het *waterloozen* de olieachtige en ziltige deeltjes van het bloed, in eenen ontbondenen staat; op dat die deeltjes, door derzelver prikkelende scherpte, de uitwendige vliezen niet benadeelen mogen. De *ongevoelige uitwaseming* werpt de fijnste en schadelijkste deeltjes der vochten door de kleinste mondjes der huidvaten uit, en verhoedt, dat niet die deeltjes, in het ligchaam achterblijvende, den grond voor deszelfs ganschelijk bederf leggen.

Langs die drie voorname ontlastingswegen worden alle raauwe en scherpe zelfstandigheden uit het ligchaam

chaam weggenomen; en de verstopping dier wegen zou noodwendig krankheden en ongemakken, van verschillende kwaadaardigheid en duurzaamheid, ten gevolge hebben. De natuur ontlast zich voorts ook langs meer ongewone wegen, als den neus, waaruit volbloedige jonge lieden meermalen hun overtollig bloed loozen, de onderdeelen, waaruit menschen van een middelbaren ouderdom hetzelfde zoo dikwijls doen, de verschillende zweren, waarmede zij gekweld worden, wier vochten onzuiver zijn. De speekselklieren, de wegen, langs welke men snot en fluimen opgeeft, enz.; welke lastige, maar nogtans heilzame, ontlastingen niet ontijdig gestuit kunnen worden, zonder dat men daarbij gevaar van zware ongesteldheden loope.

Eindelijk wassenen sommige lieden onder de oksels ten sterkste uit; anderen doen zulks aan handen en voeten; wederom anderen zijn aan uitslag in het aangezicht, of aan andere lichaamsdeelen, onderhevig. Ook deze wegen ter uitwerping van nuttelooze en schadelijke deeltjes laten zich niet haastiglijk verstoppen, zonder dat zulks grootere en gevaarlijker ongesteldheden voortbrengen. Zindelijkheid, in den volsten zin des woords, is bijkans het eenige veilige middel, om het kwellende van die ontlastingen voor te komen.

Daar de spijs en drank, die wij van dag tot dag nuttigen, noodwendig een aantal nuttelooze stoffen
in

in het ligchaam achterlaten, is eene dagelijksche ontlasting door stoelgang voor ons allerheilzaamst; en lieden, die van hardlijvigheid gekweld worden, lijden veelal aan menigerlei onaangename gevolgen, die daaruit voortspruiten. Van deze willen wij slechts de meer gewone optellen, als gestadige hoofdpijn, moeilijke adembaling, winden en spanning, oprispingen en krampachtige trekkingen, loomheid van gestel, ganschelijke vadzigheid, en ten langen leste hypochondrische zwaarmoedigheid. De onderbuik van zoodanige lieden is opgespannen; de omloop van het bloed door de inwendige vaten wordt vertraagd, en er ontstaat gevolgelijk eene ganschelijke stremming in dien omloop. Deze ongesteldheden spruiten, vroeger of later, zekerlijk uit eene hebbelijke hardlijvigheid; vooral wanneer eene andere soort van ontlasting, zoo als de waterloozing, of de ongevoelige uitwaseming, niet ongemeen toeneemt.

Bij gezonde menschen grijpt de stoelgang dagelijks een of tweemaal plaats, en, naar dat men zich gewend heeft, des morgens of des avonds. Is men met hardlijvigheid gekweld, dan moet men zich evenwel des avonds of des morgens op een bepaald uur op het sekreet begeven, en de noodige ontlasting door het wrijven van den buik of anderzins trachten te bevorderen; al is de aandrang, dien men gevoelt, ook nog zoo gering. Want de ondervinding leert, dat men de natuur langs zulken weg door gestadig aanhouden gewennen kan, om ten dezen opzigte eenen vasten regel te volgen. De late avond, of de vroege morgen, is voor deze pogingen de geschiktste.

Wenscht

Wenscht men de ontlasting door gebruik van andere middelen; dan purgatiën; te bevorderen, dan moet men die middelen; drie of vier uur, voor dat men de uitwerking verlangt te hebben; gebruiken, of onmiddellijk voor dat men naar bed gaat, om ze des morgens; als men verrijst, te doen werken. Kiest men voor derzelver gebruik den morgen, dan moet men vroeg opstaan; en eerst eene snede brood met veel boter eten; en voorts eenige gekookte pruimen. Daarop moet men een kommetje of drie van derzelyer afkooksel naar binnen zenden. Oordeelt men het noodig, men voege daarbij nog een of twee theelepeltjes vol cremor tartari met theriakel. Dus inwendig voorbereid; wandele men een weinig in de opene lucht, of, als het weder ongunstig is, door het huis, of over de kamer. Men wrijve daarbij den onderbuik met de palm der hand. Eindelijk nederzittende, hale en houde men gestadig; doch niet te sterk, den adem in. Laatsteijk verandere men van ligchaamshouding, en ga men gebukt en dan over die, dan over die; zijde zitten; tot dat men zijne pogingen bekroond vindt (*).

Slaagt men in dezelve bij herhaling niet; men late zich hierdoor niet afschrikken; van daarmede nogtans
aan

(*) Men houde ons hier en daar uitdrukkingen te goede, die voor dit onderwerp te hoogdravend kunnen schijnen. Men gevoelt toch, hoe moeilijk het is, allezins voegelyk van iets te spreken, dat den mensch, hoe groot ook, zeer klein maakt, en van allen hoogmoed schijnt te moeten weerhouden.

VERT.

H. DEEL.

P

aan te houden, en men kieze daartoe, zonder volstrekte noodzaak, geen ander uur, dan het eenmaal gekozene, tot dat de natuur ten laatste ons daarop van zelve te hulp kome, en vervolgens elken dag op hetzelfde uur tot bevordering der ontlasting medewerke. Terwijl men intusfchen met zulke pogingen aanhoudt, hangt er zeer veel van de leefwijze af, die men inmiddels houdt. Men voede zich, zoo lang de pogingen vruchteloos blijven, voornamelijk met roggenbrood, spinagie, gekookt fruit, inzonderheid pruimen, afkookfel van korenten, zoete en streefende groentes, als jonge worteltjes en beete. Hierbij gebruike men, ter verwekking van eenige prikkeling, van tijd tot tijd eenig gezouten vleesch, en men voege hierbij veel drinken, niet van de geestige soorten, maar van eenen zachten en openenden aard, zoo als zoet tafelbier, wei, gerstewater, appelen en perensop, en wat des meer is.

Al zijn nu ook alle pogingen van den gezegden aard eenigen tijd lang vruchteloos, echter moet men dezelve tot geen buitensporig uiterste drijven, met te hard te drukken, dat darmbreuken, en het bers-ten van aderen, onder aan of in de ingewanden, zou kunnen veroorzaken. Hierom is het raadzamer, dat men zich slechts bij voortduring van alle raauw en vast voedsel onthoude, en enkel zulke spijsen en dranken gebruike, als wij zoo even hebben aangestipt. Heeft dit nu ook de gewenschte uitwerking niet, dan neme men de toevlugt tot zachte purgeermiddelen, zoo als rhabarber, sennebladeren, cremor tartari, engelsch zout, enz.

Zoo

Zoo als te veel rust, en een zittend leven, den dagelijkschen stoelgang vertragen, ja beletten, zoo wordt dezelve door eene zachte beweging, die met opgeruimdheid van ziel gepaard gaat, bijkans zeker bevorderd. In menig geslacht is hardlijvigheid eene hebbelijke en erfelijke ongesteldheid. Soms spruit zij daarenboven uit eene door krankheid veroorzaakte zwakheid van ingewanden; maar nog menigvuldiger uit een aanhoudend gebruik van zekere soorten van voedsel en drank; bij voorbeeld, uit dat van mager vleesch van viervoetige dieren, wild, erwten, boonen, enz. roode oporto wijn, sterke en bittere bieren, waarin de mout de bovenhand heeft, enz. Op deze oorzaken van de kwaal moet er steeds gelet worden. Spruit zij uit zwakheid, dan zijn roode wijnen, bittere ale, en andere versterkende dingen, dienstig om haar te bestrijden. Gestadige beweging in de opene lucht is steeds dienstig. Lieden, die weinig dierlijk voedsel gebruiken, en tevens in hunne driften en verlangens gematigd zijn, hebben zelden gebrek aan den weldadigen stoelgang; en, al ontberen zij denzelven al eens voor twee of drie dagen achtereen, zij hebben van die ongeregeldeheid weinig kwaads te vreezen; want, daar zij hunne maag niet overladen, kan de ophooping van stof in hunne ingewanden niet aanmerkelijk zijn (*).

Zijn

(*) En van geen en zoo verderfelijken aard, als wanneer de ingewanden met aldaar rottend, ja reeds alvorens eenigzins tot rotting overgegaan, voedsel uit het

Zijn zwakheid en werkelooze verflapping van de ingewanden de oorzaken der hardlijvigheid, dan is het uitwendig gebruik van koud water, dat men op het onderste van den buik giet, of een enkel waschen daarmede, vaak dienstiger, dan alle andere voorschriften. Maar, terwijl men den buik zonder bedenken met eene in koud water gedoopte spons wrijven kan, moet men tot dat waschen en begieten niet zonder omzigtigheid overgaan, en het minste van allen in gevallen, waarin het koude bad onvoegzaam en schadelijk wezen zou; waarover in het vervolg nader. Evenveel omzigtigheid is er bij klisteren met koud water noodig, hoe heilzaam deze ook voor de verslachte voedselwegen mogen kunnen zijn. Ondienstig zijn zij, bij voorbeeld, voor vrouwen, die de stonden hebben, voor lieden, die met aanbeijen, of zwakheid van long, gekweld zijn, en bij zekere soorten van kolijk en krampachtige trekkingen.

De stoffen, die men bij den stoelgang uitwerpt, moeten noch te vochtig noch te droog zijn. Zware arbeid, verhittende dranken en lang vasten, maken ze overmatig hard, zelfs bij de gezondste lieden. Want zij doen ze te lang in de omstreken der melkvaten verblijven, waar de voedende of melkachtige deelen er tot den laatsten druppel uitgetrokken worden, zoo dat er eene zeer drooge drekstof overblijft.

De-

dierenrijk opgevuld zijn; waaruit verzwering en koud vuur in de darmen, en velerlei zware krankheden, kunnen ontstaan.

VERT:

Deze is dus dikwijls een teeken van eene goede spijsvertering, zoo als die van gezonde gestellen gemeenlijk is.

Al te drooge drekstoffen, in den vorm van balletjes, veroorzaken, inzonderheid bij zwakke voorwerpen, hoofdpijn, ontsteking aan de oogen, koortfige krankheden, aanbeijen, breuken, verlammingen, en, bij hysterische en hypochondrische personen, windzuchtige spanning en krampachtige trekkingen. Ja het tegengaan der spanning is voor hen tevens hoogstgevaarlijk. Den stoelgang, als men daartoe aandrang heeft, uit te stellen, kan vele ernstige onaangenaamheden medeslepen. Laat men dien aandrang voorbijgaan, dan houdt het gemeenlijk eenigen tijd aan, eer dezelve terug komt. De stof, die in de ingewanden opgehoopt is, zet ze geweldig uit, geeft aanleiding tot blinde aanbeijen, en soms tot een uitzakken van den aars. De drekstoffen worden droog, en de daaruit in het bloed opgenomene deelen maken hetzelfde scherp, verwekken daarin bederf, en kunnen menige hardnekkige ongesteldheid veroorzaken. Heeft iemand eenige dagen achtereen geen stoelgang gehad, dan gaat alle prikkeling daartoe somwijlen verloren, tot dat zij door kunstmiddelen hersteld wordt.

Een te weeke en menigvuldige afgang grijpt gemeenlijk bij hen plaats, die meer voedsel gebruiken, dan hunne maag kan ontbinden. Dan verwekt deszelfs bederf in de voedselwegen eene prikkeling, uit hoofde van welke het uitgeworpen wordt, zonder dat de voedende deelen er genoegzaam uitgetrok-

ken zijn. Van hier dat verzwakte menschen, die onmatig eten, gemeenlijk magerder blijven, en minder welgespierd worden, dan anderen, die eene geregelde en gematigde leefwijze volgen. De stoffen, die men ontlast, zijn een vrij zeker kenmerk van de hoeyeelheid en hoedanigheid van het gebruikte voedsel, en van de meerdere of mindere kracht van het verteringsvermogen tot deszelfs verduwing. Zijn die stoffen scherp, dan zijn de ingewanden te zwak geweest, om ze te verdierlijken en hebben zij tot voeding van het ligchaam niets toegebracht.

Hierom moesten verzwakte lieden, en die van een phlegmatisch gestel zijn, hoe veel voedsel zij ook gebruiken, maget en uitgemergeld blijvende, voornamelijk van melk, eijeren, vleeschnat, malsch vleesch, en streelende groentes, leven, en niet eten, dan na eenige ligchaamsoefening, en eenen daardoor verwekten waren eetlust. Niet hij, die in vergelijking van anderen weinig voedsel gebruikt, verdient den naam van *matig*, maar hij, die geen nieuw voedsel te lijve slaat, dan nadat het vorige verteerd is (*), en niet meer, dan hij kan verteren; en, dat men zulks niet doet, dit blijkt uit een dunnen en menigvuldigen afgang.

.J.B.TOW Som-

(*) Dit wordt het eene voedsel eerder, dan het andere, en even ligt verduwbaar voedsel bij den eenen mensch eerder, dan bij den anderen. Er laat zich dus hieromtrent geen andere regel geven, dan dat men eene genoegzame opwakking van zijnen eetlust verbeide, eer men op nieuw eet.

V E R T.

Sommige lieden zijn gewend, om dagelijks meer dan eenmaal stoelgang te hebben. Anderen hebben denzelfden geregeld om den anderen dag, en zijn daarbij ook steeds gezond. Het gezondste en wenschelijkste is evenwel een geregelde dagelijksche stoelgang; en dezelve behoort bij kinderen dagelijks twee of driemaal plaats te hebben. Oude lieden gaan over het algemeen dagelijks slechts eenmaal af. De lucht, welke wij inademen, maakt ten dezen een merklijk onderscheid. Hoe meer wij des zomers uitwafemen, hoe geringer de ontlasting bij stoelgang is; en gematigde ligchaamsoefening maakt die ontlasting geregelder, dan eene te geweldige. Sterke en welgespierde menschen, die meer dan andere zwakkere uitwafemen, gaan minder af, en de laatstgenoemde doen zulks meer, om dat hunne vochten niet genoegzaam naar de oppervlakte des ligchaams gedreven worden.

Verstopping en hardlijvigheid, waarover zoo vele lieden zich heden ten dage zoo zeer beklagen, spruiten uit menigerlei oorzaken, maar voornamelijk uit onze weelderige levenswijze. Wanneer lieden, die gematigd plegen te leven, van hunne gewone leefwijze afwijken, worden zij de nadeelen daarvan niet, dan na verloop van twee of drie dagen, ontwaar. Dan worden zij van hoofdpijn, heerslagtigheid en ganschelijke ongemakkelijkheid gekweld. Hierop volgen dikwijls ernstige ongesteldheden, van welke hardlijvigheid slech's de voorlooper is. Noch de braaken laxermiddelen, tot welke de gulzigaard zijne toevlugt neemt, noch de prikkelende maag versterkende bittertjes, welker gebruik zoo zeer in zwang is,

kunnen de gevolgen der heerschende onmatigheid voorkomen of stuiten.

De eerstgemelde middelen verzwakken de eerste wegen, en nemen, ja, de opgehoopte stoffen weg, maar leggen den grond voor nieuwe ophooping. De prikkelende bittertjes berooven de ingewanden van de vochten, die er daar nog overblijven, en maken het reeds plaatsgrijpend kwaad nog erger. In plaats van bittertjes, en purgeer- en braak-middelen, bevelen wij eene behoorlijke mate van ligchaamsbeweging aan, en eene genoegzame hoeveelheid van drinken, inzonderheid van water met een weinig wijns, of bier, dat niet te sterk van mout, en wel met hop aangezet is, en wel gegist heeft.

Een ieder kieze vervolgens het voedsel, dat hem voor zijn bijzonder gestel het beste voegt. Zij, wier maag zwak is, moeten allen dikken meeligen kost, pasteibakkers, waren, uijen, warm en versch, en ander niet genoeg doorbakken, brood vermijden. Hardlijvige menschen klagen dikwijls over zuur in de maag, en hetzelfde zuur verwekt bij anderen eenen weeken en te menigvuldigen afgang. Edik en rinsche wijnen zijn hiervan zelden oorzaak, en nooit, dan wanneer het bijzondere gestel van iemands maag daartegen aandruischt. Nieuwe zachte wijnen, daarentegen, en zulk plantenvoedsel, als in zuur verkeert, maar inzonderheid vet vleesch, dat men gebraden en lang op schotel gehouden heeft, verwekken het gezegde zuur, ja eene brandende zode in de maag, en mettertijd hardlijvigheid bij den eenen, en sterke loslijvigheid bij den anderen.

In

In zulke gevallen bestaat het geschiktste voedsel in groentes, wortelen, suikererwtjes, roomsche boonjes, artisjokken, scorzeneroos, pieterfeliewortel, mierikwortels en dergelijke voortbrengfelen van het plantenrijk, in vleeschnat week gekookt; genoegzaam gezouten en zonder vet of boter. Daarbij kan men een weinig vleesch gebruiken, maar hetzelfde moet malsch zijn. Vettige visch en adellijk wild moet daarentegen vermeden worden; en men behoort allerlei ooft eerder gekookt dan raauw te eten. Langs dezen weg zal men de hardlijvigheid, die uit het gezegde zuur ontstaat, het beste verhelpen; mits men daaromtrent en nopens alle andere hardlijvigheid nog het volgende in acht neme.

Lieden, wier maag en ingewanden slap zijn, en wier ontlasting bij stoelgang onnatuurlijk traag is, benadeelen zich, door na het middagmaal te slapen, en zich over het geheel in slaap toe te geven. Als men slaapt, worden al de lichaamsverrigtingen met mindere kracht en meer tragelijk voortgezet; en een tegenoverstaand waken na den maaltijd kan als zeker slag van oefening worden aangemerkt; want de zenuwen zijn gedurende hetzelfde werkzamer, en de bloedsomloop gaat met meer veerkracht haren gang. Door onvoegzaam lang, bij voorbeeld, tien of twaalf uur, in plaats van zeven of acht, te slapen, kan men den stoelgang bij zich stremmen; en hierin slaagt men voorts ook maar al te zeer, wanneer men zich tot eenige beweginglooze bezigheid nederzet, als de tijd nadert, waarop men den gewonen aandrang staat te gevoelen.

Wenschit men gezond te blijven, dan moet men niet slechts tegen hardlijvigheid op zijne hoede zijn, maar ook tegen eene te menigvuldige buikontlasting. Deze droogt het ligchaam uit, en berooft het van de kracht, welke het tot deszelfs werkzaamheden noodig heeft. Lieden, die aan sterke loslijvigheid onderhevig zijn, hebben zich van waterige, ziltige, en ligt gistende, spijs en drank te onthouden, en tegen geweldige aanvallen van toorn en andere driften op hunne hoede te zijn (*). Zij hebben voedsel van eenen opdroogenden aard te gebruiken, en wel uitgestikt bitter bier of ale te drinken, of goeden ouden wijn, als zij het vergelden kunnen. Want dit heeft de heilzame strekking, van de uitwaseming te bevorderen, en dus eenen te grooten overvloed van vochten uit het ligchaam te weren.

Ontstaat de loslijvigheid uit eene verslapping in de ingewanden, dan kan dagelijksche ligchaamsoefening van veel dienst zijn; en, om prikkelende scherpe vochten, die den stoelgang vermenigvuldigen, te bestrijden, en ze door uitwaseming, waterloozing, of stoelgang, uit te drijven, is er niets beter berekend, dan

(*) Als mede tegen het vatten van koude in den onderbuik, welken men steeds behoorlijk gedekt moet houden. Koude voeten kunnen daarentegen hardlijvigheid ten gevolge hebben. Dezelve kan bij lieden, die aan het tabaksrooken gewend zijn, uit een te aanhoudend gemis van hun pijpje ontstaan; en eene pijp tabak kan, vooral bij lieden, die weinig rooken, het afgaan op de voorgemelde wijze helpen bewerken. VERT

dan eene driftige en aanhoudende beweging der spieren, tot dat men daarvan matig vermoeid worde. Zamentrekkende middelen zijn in het laatste geval ter stuiting van den afgang allernadeeligst, en kunnen gevaarlijke, ja ligtelijk doodelijke, krankheden te wege brengen. Hierom behoort men zulke middelen nimmer, dan naar het voorschrift, of althans onder de stellige goedkeuring, van eenen bekwamen Geneesheer aan te wenden.

Zulk een Geneesheer behoort daarentegen van zijnen kant in de kleinste bijzonderheden te treden, en den lijder strengelijk alles te verbieden, wat ter voortzetting van de kwaal dienen kan. Hij moet niet slechts den middag- en avondkost met een enkel woord regelen, maar ook bepalen, hoe dat alles te bereiden zij, hoe veel vettigs men te lijve slaan moge, van welke vettige en andere gebakjes, enz. men zich bij zijn ontbijt, of anderzins, te onthouden hebbe, ja hoe het met de plaats gelegen zij, waarin men zich ter ontlasting nederzet. Want hier wat men dikwijls van onderen, of anderzins, veel koude; of er heerscht aldaar, vooral des zomers, eene verpestende lucht; om welk een en ander het gebruik van een stilletje hoogstnoodig wezen kan.

Na elken stoelgang grijpt er eene ligte uitzakking van den aarsdarm plaats; het gene ook bij deszelfs reiniging eenige omzigtigheid noodig maakt. Het gene men daartoe bezigt, moet voorloopig bezigtigd worden, of er daaraan ook ruige en losse deeltjes zitten, die zich aan den aarsdarm hechten, en hierdoor van lieverlede blinde aanbeijen veroorzaken, kunnen.

Ein-

Eindelijk is alle onnatuurlijk dringen en steunen van hardlijvige menschen niet slechts nutteloos, maar kan het ook zeer kwade gevolgen hebben. Des te meer moet men dan alle geschikte middelen aanwenden, om den stoelgang geregeld te doen voortduren; ten welken einde men nevens het voorgemelde te zorgen heeft, dat de ingewanden zich in den onderbuik vrijelijk mogen kunnen bewegen, en door geene stijve korsjetjes, noch digt toegehaalde broeksbanden, belemmerd worden.

De waterloozing grijpt bij een goeden lichaams-welstand dagelijks meer dan eenmaal plaats. Het water, dat menschen, die matig leven, en zich genoegzaam bewegen, des morgens bij hun verrijzen loozen, is, na een gerusten en verkwikkenden nacht, dun, helder, van eene strookleur, of eenigzips geelachtig. Er verheft zich in het midden een wit, zeer vloeibaar en alom gelijk, bezinkfel. Het maakt geen ander, dan een onmiddellijk verdwijnend, schuim, en heeft geenen ongemeen sterken reuk. Dus gesteld, is het een bewijs van eene goede spijsvertering, en van eene genoegzame zuiverheid des lichaams.

De hoeveelheid hangt, bij gezonde menschen, van hun lichaamsgetel af, en van jaarfaizoen en weder, zoo wel als van hunne spijs en drank, en de waterafdrijvende dingen, die zij somwijlen gebruiken. On-
der

der warme luchtstreken löbst men; als het laatste gelijk staat, minder water, dan elders, om dat men er meer uitwafemt. Om dezelfde reden loozen wij er des winters meer, dan des zomers. Voor en na jaar staan hieromtrent onderling genoegzaam gelijk.

Naar het voorkomen van het gezegde morgenwater alleen kan men over den staat des ligchaams oordeelen. Gedurende den dag hangt de gesteldheid des waters te veel van den aard en de hoeveelheid van spijs en drank af. De Ouden, die uit alles poogden te prognosticeren, zochten inzonderheid uit de onderscheidene verschijnselen in het water voorspellingen nopens den verschillenden gezondheids- en ongezondheids- staat van het menschelijke ligchaam te trekken. Hedendaags, nu men met de dierlijke huishouding beter bekend is, vestigt men op die verschijnselen geen ingewikkeld vertrouwen, daar de ondervinding geleerd heeft, dat zij den waarnemer meermalen bedrogen.

Nogtans levert het vroege morgenwater, als men het een uur of twee laat staan, eenige bijzonderheden op, uit hoofde van welke het de oplettendheid van den praktiserenden Geneesheer verdient. Dus duidt een dun, bleek, water, zoo als dat van hypochondrische en hysterische menschen, en lieden, die kramptrekkingen in den onderbuik hebben, eene groote zwakheid aan, of het naderen van kramp, tot eene zamentrekking van de kleinere afscheidingsdeelen spruitende. Na dat men veel slap drinken heeft gebruikt, heeft het water almede zulk eene bleeke kleur. Dat van verzwakte menschen heeft veel schuim, dat er eenigen tijd lang boven op blijft hangen,

om

om dat het vele taaije en lijmige deeltjes bevat. Van zulke lieden is de gezondheid, hoe veel het uiterlijke voorkomen ook belove, geenszins duurzaam bevestigd.

Het water is roodachtig, als men te weinig, of als men sterke dranken, gedronken heeft, en na eene geweldige ligchaamsoefening, eene sterke uitwaseming, en het doorbrengen van eenen rusteloozen nacht. Is de maag onzuiver, en de tong geelachtig beslagen, en met eene lijmige stof bezet, dan vindt men in het water een bezinkfel, dat naar steenbik zweemt. Naar de hoogere of bleekere kleur van het water in den gewonen gezondheidstoestand, kan het ligchaam als meer of min sterk worden beschouwd. Bevat het water, na dat het lang gestaan heeft, in het geheel geen bezinkfel, dit duidt eene groote zwakheid aan. Het besluit is, al is het water dik en zandig, gunstiger, als er midden in hetzelfde een klein wolkje zwemt.

Het is inderdaad min gevaarlijk, dat men de stof van den stoelgang lang bij zich houdt, dan dat men zulks ten aanzien van het water doet. Want, blijft dit lang in de blaas, dan wordt het scherp en bijtend. Wordt de aandrang tot waterloozen slechts van de ontlasting van eenige weinige druppels gevolgd, dan noemt men zulks eene *Stranguria*. Loost men het water met moeite en pijn, dit is eene *Dysuria*; en, kan men hetzelfde in het geheel niet loozen, dan wordt men aan eene *Ischuria* gezegd te lijden. Deze ongemakken zijn meermalen bloote gevolgen van gevatte koude, of van het gebruik van

ze-

zekere foorten van bieren, of spijsen, inzonderheid uit het plantenrijk, die veel zuur bevatten. Bij den aanvang van die smartvolle kwalen, kan men den lijder eenig soulaas aanbrengen met flanelle doeken, zoo heet als hij ze verdragen kan. Daarmede moet hij zich de teeldeelen koesteren, en zij moeten steeds genoegzaam warm worden gehouden. Men laat hem tevens overvloedig van warme verdunnende dranken drinken.

Hoe veel water men dagelijks te loozen heeft, laat zich niet naauwkeurig bepalen. Het hangt van de hoeveelheid van het drinken af, dat men heeft gebruikt, en van de meerdere of mindere maat van uitwaseming. Houdt het geloosde water op van daaraan evenredig te zijn, dan moet men zich eene gematigde beweging geven, ligte, dunne en eenigzins rinsche, dranken drinken, en van die menigerlei groentes en fruiten eten, waaraan men eene pisafdrijvende kracht mag toekennen; zoo als pieterfelie, aspergies, fellerij, jeneverbezien, aardbezien, kerfen, enz. Voorts moeten vooral de mans, die hun water minder lang kunnen ophouden, dan de vrouwen, zorg dragen, dat zij zulks niet te lang doen. Dit zou de blaas te sterk uitzetten, de piswegen verlammen, alle ophouden van het water onmogelijk maken, of daarentegen *Ischuria* verwekken, ja mettert, of graveel of steen kunnen voortbrengen. Het opgehoudene water zou in de blaas een bezinkfel kunnen laten vallen, waaruit die smartvolle, ja doodelijke kwaal sproot; en buiten ons toedoen in het ligchaam achterblijvend,

vend, of niet in de blaas verzameld, water kan ons ook menige ongesteldheid veroorzaken.

Sterke menschen, en die veel beweging hebben, loozen minder water, dan zwakkere personen, wier ligchaam de noodige veerkracht niet heeft, om de schadelijke deelen door de huidvaten uit te drijven. Dit doet men voorts minder, en men loost meer water, als de uitwaseming door koud en vochtig weder terug gehouden wordt. Te veel waterloozen, is eene bijzondere ongesteldheid, die men met den naam van *Diabetes* bestempelt, en waaraan de lijder niet zelden, na eenen geruimen tijd lang dagelijks eenige mengelen water geloosd te hebben, omkomt. Bij al het opgemerkte voegen wij nog, dat men zijn water even min te dikwijls, en bij te kleine hoeveelheden, loozen moet, als men hetzelfde moet ophouden. Wacht men niet, tot dat er eene genoegzame hoeveelheid in de blaas verzameld is, dan krimpt deze ineen, en laat zij zich vervolgens niet ligt wederom tot de behoorlijke grootte uitzetten.

Onder al de natuurlijke ontlastingen, is er geene zoo gewigtig en uitgestrekt, geene gaat bij gezonde menschen zoo onafgebroken haren gang, en bevrijdt het ligchaam van zoo vele onreinheden, inzonderheid van scherpe dunne vochten, als de ongevoelige uitwaseming. Des menschen gezondheid hangt voor-

na-

namelijk van het geregelde van deze verrigting af. Daarin ontstaande ongeregeldheden verwekken loomheid van gestel; hoofdpijn; ongerusten slaap, zwaarheid in de ledematen, enz. Wij vinden daarentegen bij ons de meeste levendigheid en veerkracht, als de uitwaseming gestadig en in eene toereikende mate wordt voortgezet.

Een volmaakt gezond mensch van middelbare grootte en dikte wasemt, naar de berekening van sommigen, in de vierentwintig uren tuschen de drie en vier pond gewigt uit; en volgens anderen ongeveer vijf pond. Vooral doet men zulks des nachts; alswanneer alleen de schadelijke deelen afgescheiden worden. Dit kan des daags minder wel gedaan worden, omdat de bloedsomloop alsdan niet zoo geregeld voortgaan kan, maar dikwijls verstoord en afgebroken wordt. Des nachts is dezelve ongelijk veel kalmer en geregelder; en de nachtelijke uitwaseming is, uit hoofde van de eenvormigheid der lucht, die ons omringt, naar evenredigheid ook overvloediger.

De meeste koortslige ongesteldheden spruiten uit eene onderdrukte uitwaseming; want de stof, die men uitwasemt, is van eenen scherpen en prikkelenden aard. Eene heilzame uitwaseming verschilt van *zweeten* (waarover nader) daarin, dat bij haar alleen de onzuivere en verderfelijke stof uitgeworpen wordt, in welken gevalle de uitwaseming onzichtbaar, ja onmerkbaar, is. Dit is zulk een wezenlijk vereischte voor des menschen gezondheid, dat dezelve buiten dien niet lang kan bestaan. De wederkeerige zamenhang tuschen de verrigtingen der maag en de uit-

waseming is zoo in het oog loopend, dat, als de laatste gestuit wordt, de eerste onmiddellijk aangedaan wordt, en het omgekeerde grijpt ook plaats, als de maag in wanorde is.

Hoe sterker iemand uitwasemt (niet *zweet*), hoe werkzamer deszelfs ligchaamsvermogens in de geregelde verdierlijking der voedende sappen zijn, en hoe zekerder het is, dat er zich bij hem geene overtollige vochten zullen ophoopen; die, hoe versijnd en vlug ook, de digtere en vastere deelen des ligchaams in gewigt ver te boven gaan, zoo dat zij, als een zware last, het ligchaam zouden onderdrukken, zoo zij niet door de huidvaten uitgedreven werden. Nogtans zijn de meeste menschen gewoon, hunne aandacht enkel op eene grovere, en voor de zinnen merkbaarder, uitwaseming te vestigen. Maar de *ongevoelige* is van grooter aanbelang, dan al de overige afscheidingen; en, behoorlijk op die verrigting lettende, wanneer zij bij toeval verstoord wordt, zullen wij dikwijls de voorname oorzaak van eene ongesteldheid bemerken, en dezelve kunnen weg nemen, voor dat het ligchaam daardoor wezenlijk benadeeld wordt.

Intusfchen is die uitwaseming, zelfs bij de gezondste menschen, niet ten allen tijde, noch op alle uren van den dag, even werkzaam. Na een overvloedigen maaltijd is zij zwakker, maar, zoo haast het voedsel verteerd is, wasemen wij wederom met vernieuwde kracht uit. Want de nieuwe chijl, in bloed verkeerd, vermeedert de levensvermogens, even als den omloop van het bloed zelf. Daar wij

des zomers merkelyk meer uitwasemen, dan des winters, moet onze leefwijze met betrekking tot den slaap, zoo wel als tot spijs en drank, daarnaar geregeld worden. Nu weten wij uit naauwkeurige waarnemingen, dat de uitwaseming merkelyk gestuit wordt, als wij ons onmiddellyk na het avondmaal te bed begeven; wij weten tevens, hoe voordéelig het is, als die gewigtige ligchaamsverrigting, vooral op ons leger, onafgebroken haren gang gaat; hieruit volgt noodzakelyk, dat wij na het avondmaal ten minste nog twee uren behooren op te zitten, en dat derhalve, zoo om der uitwasemings als om der spijsverterings wil, onze avondmalen niet tot zoo laat verschoven behooren te worden, als thans, helaas! zoo zeer in de mode is.

Voorts wordt de ongevoelige uitwaseming, naar de waarnemingen van verscheidene opzettelijke onderzoekers van dit onderwerp, somwylen ook door geweldige pijn verhinderd, ja niet zelden ganschelyk onderdrukt. Zulk eene pijn verteert in eene aanmerkelyke maat de vochten des ligchaams, of drijft ze naar andere deelen, dan door welke men uitwasemt. De uitwaseming lijdt voorts, als de Natuur eene andere soort van ontlasting tracht te bevorderen, die de oplettenheid der zinnen meer naar zich trekt; bij voorbeeld, braken, buikloop, geweldig bloedvloeijen, enz. Zijn de natuurlyke vermogens te zwak, zoo als bij hoogbejaarden, bij verzwakte menschen en arme lieden, die zich de ligchaamsbehoeften niet verschaffen, noch behoorlyk voor de zindelijkheid zorgen, kunnen, dan wordt er niet be-

hoorlijk uitgewasemd. Dis is almede het geval bij menschen, die een zittend leven leiden, en de noodige beweging verwaarloozen; en door armboorden, kniebanden, enz. te dicht toe te halen, belemmert men insgelijks de heilzame ongevoelige uitwaseming.

Bevorderen kan men ze daarentegen:

1.) Door zijne leden uit te rekken; want dit geeft aan long en spieren als een nieuwen stoot, en drijft de vochten, die in de kleinere vaten te traag omloopen, naar de grootere aders en slagaders, en voorts naar het hart. Deze groote spier wordt dus aangezet, om hare holligheden met te meer kracht uit te zetten, en zamen te trekken, en gevolgelyk den ganschen omloop des bloeds te verhaasten; 2) door het laauwe bad, dat de vaak verstopte huidvaten opent; 3) door eene matige ligchaamsoefening; 4) door zachte zweetmiddelen; en vooral door twee of drie kopjes thee, welke men bij eene schielijk opkomende koude, waarvan men eenigzins bevangen is, inzonderheid voor dat men naar bed gaat, drinkt.

Zweeten noemt men het, als de uitgewasemde stof druppels vormt. Dit is geene natuurlijke en noodzakelyke uitwaseming. Daarentegen vindt men zeer gezonde en sterke menschen, die nooit zweeten. Deze sterke uitwaseming drijft schadelijke en nuttige deeltjes beide van de oppervlakte des ligchaams uit. Zij verzwakt den mensch, en maakt zijn bloed min of meer onzuiver (*). Overmatig zweeten is

zeer

(*) Hierom behoort men geene ligchaamsoefening der-

zeer schadelijk, en kan zelfs toring veroorzaken. Vooral daar men, na gezweet te hebben, des te vatbaarder is voor het vatten van koude.

Deze stuit anders de uitwaseming niet, dan bij een schielijken overgang uit een warmeren dampkring tot een kouderen, vooral wanneer dezelve tevens vochtig is. Hierom is men voor de eerste vochtige koude in het najaar zoo gevoelig, scheept men des zomers eer verkoudheid, dan des winters, en is het zoo hadeelig, als men zich des nachts door woelen van dek ontbloom. Om de nadeelige gevolgen van dit alles voor te komen, trachte men zich van zijne vroege jeugd af zoo veel doenlijk tegen afwisseling van koude en hitte te harden; waartoe het onder anderen nuttig wezen kan, dat men zijn gansche ligchaam ten minste eenmaal des weeks met laauw, of liever met koud, water wasche en wrijve; mits men dit gebruik niet eensklaps tot eene onvoorzigtige hoogte drijve, maar van lieverlede al meer en meer koud water gebruike.

Er hangt voor de ongevoelige uitwaseming ook veel van de hoedanigheid onzer spijs en drank af. Fijne en verdunde vochten alleen kunnen door de huid henen dringen; grove en olieachtige vermogen zulks niet. Te veel olieachtige, lijnige en zware, spijsen, zoo als vet vleesch, gebakjes, gekookte meelspijs, maar inzonderheid spek, ham, saucijzen, enz. hebben veel strekking, om de gezegde uitwaseming

derwijze voort te zetten, dat men daardoor tot zweeten gebragt worde, als men het vermijden kan.

ming te belemmeren, en voegen dus niet, dan aan lieden, die veel beweging hebben, en het kwaad hierdoor te boven worstelen.

Zoo als de uitwaseming onzen geest opheldert, wordt zij wederkeerig door alles gehinderd, dat den geest ter nederflaat. Het gene hem verlustigt en vervrolijkt, kan ons daarentegen zoo sterk doen uitwasemen, dat het somtijds, als de vrolijkheid buitensporig wordt, de eerste aanleiding tot tering geeft. Van eene gematigde dagelijksche ligchaamsoefening behoeft er hier niet meer te worden gesproken. Zindelijkheid en ligchaamsreiniging heeft dezelfde goede uitwerking. Want sommige onreinheden sluiten ligtelijk de huidvaatjes, en kunnen, als zij niet gestadig weggenomen worden, hardnekkige ongesteldheden veroorzaken.

Eene te sterke uitwaseming duidt eene groote verzwakking van het ligchaam aan, of slapheid der huidvaatjes, die door een voorzigtig gebruik van het koude bad, of koude wasfchingen, kan worden weggenomen. Zweet men des nachts ongemeen, en is dit geen gevolg van koortsen, dan kan men baat vinden, als men onmiddellijk voor het naar bed gaan twee of drie drachmen cremor tartari in bier of water gebruikt. Blijft intusfchen dit eenvoudig middel na herhaalde proefnemingen vruchteloos, dan moet men met iemand van de kunst raadplegen, daar een langdurig nachtzweet ten laatste eene groote zwakheid, en zelfs tering, kan veroorzaken.

Bij de meeste gewone verkoudheden zijn de algemeen gebruikte prikkelende middelen, als verhittende
dran-

dranken, en vooral zweetmiddelen, tot wegneming van het kwaad ondienftig. Heeft de lijder tevens pijn in de ingewanden, of in het hoofd, en is zijne tong vuil, enz. dan zal een zacht laxermiddel voor hem zeer dienftig zijn. Maar, is de maag niet bijzonderlijk aangedaan, de tong zuiver, en de eetlust fterk genoeg, dan zijn twee of drie kopjes van eenen warmen verdunnenden drank, het zitten met de beenen in laauw water, een matig warm vertrek, en eene even warme kleeding, zachte lichaamsoefening, en het wrijven van de huid met warme doeken, de gefchiktste hulpmiddelen, die doorgaans ook de gewenschte uitwerking zullen hebben.

De noodige ontlasting van fnot en fluimen, die men inzonderheid bij verkoudheid uitwerpt, behoort aan geen uitspuwen van kwijl of fpeekfel te worden gelijk gefield. Dit laafte is voor de gezondheid ondienftig en fchadelijk. Het fpeekfel moet daarentegen zoo veel doenlijk bewaard worden, om zich, terwijl men zijne fpijs kaauwt, daarmede te vermengen. Wel is waar, dat de klieren van den mond gefladig nieuw fpeekfel in plaats van het weggefpogene opleveren, zoo lang het gansche ligchaamsgeftele niet dor en zwak wordt; maar dit kan intusfchen het gevolg van een gefladig fpuwen zijn.

Hierom kan het tabakrooken voor hem, wien het veel fpeekfel doet uitwerpen, hoogstverderfelijk worden,

den, en is op den zoodanigen allezins toepasselijk, het gene de Heer HUFELAND (*) nopens het tabak-rooken in het algemeen zegt, dat hetzelfde des menschen ligchaam uitdroogt, hem mager en bleek maakt, oogen en geheugen verzwakt, het bloed naar hoofd en long voert, en bloedspuwen veroorzaken kan, als men van een toringachtig gestel is.

Onzes oordeels, zal die *Amerikaansche* uitvinding, als men aan den tabak gewend is, en door deszelfs bedwelvende en dronkenmakende kracht (†) niet meer

(*) Ons schijnt het oordeel van dien Geleerden ook hier overdreven, en hij te zeer uit het oog verloren te hebben, tegen welke vergiften MITHRIDATES zich door eene lange gewoonte had weten te wapenen.

VERT.

(†) Uit hoofde van deze schijnen de *Amerikanen* voor eeuwen en eeuwen hunnen tabak als een middel, om hun iets profetischs bij te zetten, beschouwd, en bij hunne beraadslagingen eene kalumet, of vredespijp, te hebben laten rondgaan; voor welke de bij hen in het wild groeiende tabaksplant hun steeds eenen genoegzamen voorraad opleverde. In 1496 vonden de *Spanjaarden* ze reeds op *S. Domingo*. Naar *Loo-Choo*, en andere *Aziatische* eilanden, en het naburige *China*, werd zij denkelijk reeds ten tijde van GENGIS-CHAN overgebracht, toen er tusfchen deze landen en *Amerika* veel gemeenschap moet zijn geweest. Of de *Spanjaarden* en *Portugezen* moeten ze aldaar hebben ingevoerd, zoo als zij de *Turken*, enz. van tabak plagten te voorzien. In 1566 wist een *Franschman* van den naam van NICOT, dien Ambassadeur aan het Hof van *Portugal* was, te *Lisjåbon* eenig zaad van de tabaksplant magtig

te

meer wordt aangedaan, voornamelijk dan schaden, als men uit eene vuile pijp rookt, welke het naar den mond gelokte, en van tijd tot tijd doorgezwoegene, speekfel met tabaks-olie bezwängert. Van dit is eene van de fcherpste zelfftandigheden, langs een zoodanigen weg met het bloed vermenfcht aan hertzelve eene fchadelijke fcherpte bijzetting, na alvorens de maag in haar vermenogen te hebben gekrenkt.

Dir doet voorts zelfs het doorgezwoegene speekfel, dat van den enkelen rook aangedaan is, ook reeds eenigermate. Hierom moet het tabakrooken onmiddellijk voor en na den maaltijd voor nadeelig worden gehouden. Op fchepen, waar het rantsoen verminderd worden moet, kan hetzelfde tabakstrooken, wel niet zoo als het tabakkaauwen, maar toch ook merkelyk, dienen, om den eetlust bij het fcheepsvolk te doen verftaauwen, en het plaats grijpende gebruik aan voedsel dragelyker te maken, dan hetzelfde anders wezen zou.

Te- worden, en gaf dit aanleiding, dat zij vervolgens in *Europa* werd aangekweekt. Naar dien *NICOT* en het *Westindifche* eiland *Tabago*, waar zij in den grootften overvloed groeit, werd zij door *LINNAEUS* met den naam van *Nicotiana Tabacum* beftempeld. Zij wordt, weet men, thans in *Frankrijk*, de *Nederlanden* en menig oord van *Duitschland*, fterk geplant, en is het voornaamfte voortbrengfel van *Virginie* en *Maryland* in *Noord-Amerika*; maar de tabak van *Spaansch-Amerika* overtreft steeds alle andere.

Tegen de scheurbuik wordt een en ander al mede dienstig geacht; en, bij dampig, dijsig en koud, weder, kan het rooken van eene pijp tabak voor allerlei reizigers dienstig wezen. Het gene er van de bedwelmende kracht van den tabak, zelfs bij hen, die er volkomen aan gewend zijn, overblijft, schijnt aan denkers, die met sterk geprikkelde en afgematte hersenen de toevlugt tot hunne pijp nemen, wezen, lijk te stade te komen; en op phlegmatieke en anderzins zwaarlijvige menschen schijnt het tabakrooken steeds eene goede uitwerking te doen.

Magerder en dorder gestellen, behooren onder het rooken van tijd tot tijd eenigen verdunnenden drank, maar geen opdroogenden wijn, noch likeuren, te gebruiken. Allen behooren zich van een mondverhittend en zamschroeiend sterk dampen te onthouden; en, zoo zij aarden pijpen gebruiken, deze bovenaan van een penneschachtje, of zacht mondstuk, te voorzien. Anders benadeelt zulk eene pijp de tanden, welker kleur het rooken tevens niet verbetert, maar voor welke het overigens zoo nadeelig niet is, als de Heer HUFELAND beweert (*).

Wat

(*) Allezins te regt voegt inusschen die Geleerde bij de verdere nadeelen, die hij aan het tabakrooken toeschrijft, dat dit de behoeften van deszelfs slaven grootelijks vermeerderd. Hoe vreesfelijk het menigēen in deszelfs werkzaamheden hindert, bewijst de Burgemeester in SALZMANN'S *Karel van Karelsberg, of Teseel van menschelijke ellende*. Des niettegenstaande vindt UNZER, in zijnen *Arts*, het tabakrooken over het algemeen vrij onschuldig; zie inzonderheid het 75 stuk van dat uitnemend werk.

VERT.

Wat het tabakfnuiven betreft, dit bevordert, ja, aanvankelijk de ontlasting der snot, en kan hierdoor voor herfenen en oogen dienstig zijn, zoo lang geen gewoon gebruik van snuif aan deze het vermogen van te doen niezen benomen heeft. Is er intusschen een niesmiddel noodig, dan schijnt een vloeibaar mij steeds verkieslijk boven een poeder, waarop men zoo ligt verzot wordt, en waarvan de nadeelen (*), dan zoo groot zijn, als reeds in de VIII. *Afdeeling* eenigermate is opgemerkt, en hier nader moet worden aangedrongen.

Hoezeer dan ook het fnuiven aanvankelijk tegen verstopping van van het hoofd kan dienen, het heeft ten laatste eene tegenoverstaande uitwerking, en sluit de neusgaten. De aanvankelijke werking der snuif kan voorts ligtelijk te sterk zijn, en het teedere reukvlies bederven en doorknagen. Zij kan een *polypus* of knobbel geronnen bloed, in de neusgaten doen ontstaan, een geweldig en aanhoudend neusbloeden verwekken, ja bloedspuwingen veroorzaken. Hierom hebben lieden van een toringachtig gestel, of die inwendige gezwollen hebben, als de snuif hen nog kan doen niezen, zich van dezelve te onthouden.

Dat zij aanhoudend gebruikt, vaak blindheid verwekt,

(*) Deze behandelt HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, bladz. 273, haast zachter, dan die van het tabak-rooken, na welker vermelding het aldaar is: *Het tabakfnuiven is niet veel beter, en, wat de morsigheid betreft, nog veel erger. Het veroorzaakt hoofd- en oogziekten, enz.* VERT.

wekt, is reeds evenzeer opgemerkt, als hare schadelijkheid voor den reuk, het gehoor, en herfenen en stem. Al, wie in het openbaar te spreken heeft, moet zich van haar onthouden; ook om dat zij den mensch een walgelijk aanzien geeft (*). Voor de schoone sekse sluit zij ligtelijk den weg tot een wenschelijken echt, of maakt zij vervolgens het huwelijk zeer ongenoegelijk en rampzalig. Doodelijk wordt zij somwijlen door het vergif gemaakt, dat eene vulge winzucht meermalen in de Spaansche en andere snuif mengt.

De ademhaling belemmerende, wordt gewoonte van snuiven voor de borst verderfelijk, en zij bederft het gehemelte. Dikwijls geraakt de snuif in keel, maag en ingewanden, ten grooten nadeele voor dezelve. Zij benadeelt de voedselwegen ook daar door, dat des snuivers verstopte neus hem dwingt, om door den mond te ademen. Dus haalt hij veel wind in, welke hem zulke spanningen veroorzaakt, als waaraan Hypochondrische menschen onderhevig zijn, die, even als krankzinnigen, steeds dol op snuiftak zijn.

Weg

(*) Te regt begroette AMELOT DE LA HOUSSAYE eene schoone snuifster van zijnen tijd met het volgende geenszins vleijende compliment:

*Qui est plus laide, que quand du tabac ferine,
Que vous avez tiré, réchott de vos narines,
Et gâte en vos lèvres les fleurissantes roses?*

Fuyez, ma belle, fuyez ces très puantes choses!

Zij antwoordde intusschen: *J'aime être tout à fait à la mode.*

Weg dan met alle dagelijksch gebruik van dat tuig, hoe converfabel het ook zijn moge; hoe gemakkelijk men ook, bij het toereiken van zijne snuifdoos, met iemand aan de praat kunne geraken; hoe vele voorftanders het ook hierom, en om het voorbeeld van den grooten FREDERIK, aan de Hoven vinde; hoe gaarne men er ook met eene van den Vorst ontvangene doos, als met eene ridderorde, prale, of dezelve elders vertoone; hoe fterk het onderling prefenteren van een snuifje ook bij lagere ftanden in zwang zij, en hoe onhoffelijk met name de *Koerlandsche* boer een iegelijk achte, die hem zonder snuifdoos in de hand nadert. Men bezige toch andere middelen, om eene ontlasting van vloeiftoffen uit de herfenen te bevorderen, welke men, om zijner oogen wil of anderzins, fomwijlen wezenlijk noodig hebben kan.

Even noodig kan men ontlasting van ftoffen uit de borst hebben, welker gemakkelijke loozing alsdan door menigerlei ontbindende middeltjes kan worden bevorderd, maar van welker uitdrijving de noodzakelijkheid intusfchen fteds uit eenige ongefteeldheid fpruit. Dit is voorts ook het geval met de ontlasting van bloed uit den neus, die uit verkoudheid en volbloedigheit beide fpruiten kan, en dan, ja, weldadig is, maar toch te fterk en te dikwijls kan plaats grijpen; als wanneer zij met omzigtigheid moet worden gefteut, en men de natuur moet trachten te leiden (niet te dwingen), om het ligchaam langs voegelijker wegen van overtollige of fcherpe vochten te ontdoen.

Gee-

Geene mindere omzigtigheid heeft men ten opzichte der aanbeijen in acht te nemen, aan welker verwekking eene bijzondere leefwijze veel deels kan hebben, en tot welker verzachting of geheele stuiting deze alsdan moet worden veranderd. Des menschen hartstogten en driften staan daarmede ook in verband, en kunnen, als zij zich bij een tijdelijk ophouden der aanbeijen plotselings verheffen, voor den mensch allergevaarlijkst, ja doodelijk (*), worden. Zij kunnen voorts ook de gewone stonden bij de vrouwen, ten nadeele van dezer gezondheid, onnatuurlijk doen toenemen, of eensklaps stuiten, dat van heillooze gevolgen wezen kan.

Zulk eene stremming in deze ontlasting kan ook het gevolg zijn van eene vochtige koude, waarvoor men de onderdeelen van zijne vrouwelijke dienstboden blootstelt, als men ze de vloeren zijner vertrekken en gangen op de knieën laat boenen. Dan ademen zij niet slechts de vaste lucht in, die langs den vloer pleegt te hangen, maar schaden de koude dampen, die van daar opstijgen, haar ook meer-malen allervreesfelijkt. Dezelve kunnen bij haar verstoppingen in den onderbuik, gezwollene beenen, waterzucht, vallende ziekte, en zelfs longtering, veroorzaken. Voor-

(*) Hier tegen, wil men, zouden de Geneesheeren van Keizer PAUL I. dezen Monarch hebben gewaar-schuw'd, die, toen het eerste bombardement van *Kopenhagen* door de *Engelschen* hem had vergramd, zoo onverwacht op het nachtleger overleed, waar hij zich in schijnbaar goeden welstand had neergelegd. VERT.

Vooral niet minder schadelijk is bij zoogende vrouwen een stollen van het zog in hare borsten, dat insgelijks uit aanvallen van drift, en vochtige koude aan de beenen en elders, kan voortspruiten. Van hier knobbels in de borsten, een opzwellen van dezelve, zoo zij zogrijk zijn, ontstekingen, die veel pijn en koorts verwekken, zweren aan meer dan een deel des ligchaams, en, zoo men geenen goeden raad te baat neemt en opvolgt, ten laatste zelfs de kanker. Al het opgenoemde kan, eindelijk, ook door onvoorzigtigheid ten aanzien van spijs, drank, kleeding, enz. evenzeer veroorzaakt worden, als een schadelijk stremmen van de andere ontlastingen.

ZESTIENDE AFDEELING.

Huwelijksgemeenschap.

Een onderwerp, dat voor ons fysiek en zedelijk welvaren zoo uitnemend gewigtig is, als de gevolgen van te geringe, of te sterke en buitensporige, gemeenschap tusfchen de beide fexfen, verdient de ernstigfte oplettendheid, en de zorgvuldigste navorfchingen, van den Wijsgeer.

De neiging tot die gemeenschap, en het daarmede gepaarde loozen van zaad, is den mensch niet minder natuurlijk eigen, dan zijne overige ligchaamsverrigtingen. Het mannelijke zaad beftaat, zoo als het geloofd wordt, uit verfcheidene onderreen gemengde vochten. Het wezenlijke zaad, dat in den balzak voorbereid wordt, en er in daartoe gefchikte vaatjes berust, is bij het loozen met het bijzondere vocht vermengd, dat in die vaatjes vervat is, en met nog een ander vocht,

vocht, en denkelyk ook met eenig slijm uit den pisweg. Het is grijsachtig wit van kleur, taai en kleverig, de reuk is zeer vlug en doordringend, en de zwaarte zeer aanmerkelijk. In water zinkt het dikere deel, dat hoogstwaarschijnlijk het eigenlijke zaad is, naar den grond, en vormen de overige deelen, als in dunne draden gescheiden, een dun vliesje boven op het water. Het zaad van hen, die nog tot geene rijpheid zijn gekomen, en dat van krachteloze oude mans, is dun en weiachtig van zelfstandigheid.

Een deel der kleine ader, door welke het bloed naar de beide zaadballen wordt geleid, loopt onmiddellijk onder de huid door. Dat bloed wordt derhalve van eene warmere plaats naar eene veel koelere gevoerd. De buizen in de zaadballen zijn zeer fijn en lang, en loopen om elkanderen henen in het rond. De buis, welke door den bovensten zaadbal (*epididymis*) loopt, is alleen meer dan dertig voet lang. Aan die zaadbuisen sluit de wijdere buis in den gezegden bal, en hieraan wederom de nog wijdere zaadweg. Hieruit blijkt, dat de afscheiding en loozing van het zaad niet slechts zeer tragelyk, maar ook in zeer kleine hoeveelheden, wordt verrigt.

De natuur schijnt een langen tijd aan het bereiden en volmaken van een vocht te besteden, dat ter geslachtsvoortplanting bij den mensch onvermijdelijk wordt vereischt. De hoeveelheid derhalve, welke bij elke gemeenschap tuschen de beide seksen geloosd, en door den *Jenafchen* Hoogleeraar LÖDER, in deszelfs uitnemende *Beginselen van Medische*
 H. DEEL. R. mensch-

menschkunde (*), op de zwaarte van een lood gewigts berekend, wordt, kan slechts langzamerhand wederom door eene andere hoeveelheid vervangen worden. Hierom kunnen zelfs menschen van het sterkste gestel, volgens denzelfden Geleerden, zich op den duur niet meer dan eenmaal in de drie of vier dagen aan het mingenot overgeven, zonder hunne gezondheid te benadeelen, en in krachten af te nemen.

Al het opgemerkte past intusschen voornamelijk, en genoegzaam bij uitsluiting, op de mannelijke kunst. Want ten aanzien der vrouwelijke is het een ongegrond denkbeeld, dat deze eenig zaad afscheiden zou. Het gene men daarvoor plagt te houden, is een enkel slijm, dat zich van de schede afscheidt. In het versche zaad der mans, die tot voortteling in staat zijn, vindt men daarentegen een groot aantal diertjes, die zoo klein zijn, dat men de meest vergrootende Mikroskopen tot derzelver beschouwing noodig heeft. Men heeft ze wel eens voor bloote met lucht gevulde blaasjes willen doen doorgaan; maar de gedaante bestrijdt dat denkbeeld. Want zij loopen aan het eene einde rond af, en zijn aan het andere einde dunner en vrij puntig.

Tot deze ontdekking gaf *LODEWIJK VAN HAMMON*, een geborene *Dantziger*, die te *Leyden* studeerde, alhier in Augustus 1677 de eerste aanleiding. Bij

(*) Pag. 41, der tweede Hoogduitsche uitgave, in 3 vo. te *Weimar* in 1793.

allerlei navorschingen met de Mikroskoop, vond hij in een druppel van het zaad van een versch opengefnedenen haan, eene soort van Oceaan, waarin er duizenden van kleine bewegingvolle en springlevende diertjes zwommen. Straks vond men in het rijpe zaad van andere mannelijke schepsels hetzelfde verschijnsel; en men meende onmiddellijk daarna in de ontdekte diertjes de kiemen der wezens te zien, die elke soort van schepselen uit zich voortplantte. Men waande een sleutel voor het groote geheim der voortteling gevonden te hebben; zoo als men op elk nieuw verschijnsel van eenig aanbelang straks een nieuwe Theorie gaat bouwen (*).

Men hield de diertjes in het zaad van elke mannelijke soort van schepselen voor kiempjes, waaruit men zulke schepselen zou kunnen broeden; zoo als er uit eijeren kuikens worden gebroed. Voor de gewone broedplaatsen hield men intuschen de baarmoeders der wijfjes van elke soort van mannetjes. Daarin werden er bij het voorttelingswerk een, twee, of ten hoogste slechts zeer weinige, uit de geloos-

(*) Hierbij verliest men het *inexorabile* van den grooten SCALIGER te vreeselijk uit het oog; daarvan benadeelt nu de veronachtzaming ieders eigene wetenschap in de praktijk doorgaans wel niet zoo zeer, maar zij kan van eenen schadelijken invloed op het noodige geloof aan welgevestigde theorien van andere wetenschappen wezen. Allergeweldigst lijdt inzonderheid de achtig voor Geschiedenis en Godgeleerdheid onder de voorbarige stelselmakerij der hedendaagsche Geologen.

VERT.

de duizenden van diertjes opgenomen, om er uitgebroed te worden. Al de overige gingen bij zulk eene huwelijksgemeenschap verloren, en bij elke onvruchtbare herhaling van zulk eene gemeenschap, sneefden er insgelijks duizenden en duizenden van de gezegde diertjes al mede nutteloos.

Dit trof het mededoogend hart van anderen, en het scheen hun tegen de goedheid en wijsheid van den Schepper te strijden. Dezen bedachten intusschen niet, hoe vol van leven alles is, wat ons omringt, en hoe veel van dat leven er ook van oogenblik tot oogenblik wordt uitgebluscht; hoe vele diertjes er vaak op eene enkele plant, op een enkel blaadje, zitten, en bij een toevallig vertreden daarvan omkomen; hoe ontelbaar vele vlieggluizen men somwijlen met eene enkele vlieg doodt; hoe vele levendige scheepseltjes er in menigen oester vervat zijn, en met denzelven op eenmaal verflonden worden; hoe vele Infusie-diertjes er op eenmaal te voorschijn komen, en meermalen even plotselings verdelgd worden, en van hoe veel duisternis die verschijnsels en zoo vele andere voor ons steeds omzwachteld blijven. Daarenboven is er in het verloren gaan van de gezegde zaaddiertjes op eenige weinige na haast nog minder bedenkelijks, dan in een gansche lijk omkomen van al dezelve gezamenlijk; dat de eenige onderstelling is, welke men aannemen kan, zoo men die andere verwerpt.

Dit laatste nu doende, zoekt men den kiem der geboren wordende scheepsels slechts in de eijerstokken der moeders, en wilde men, dat het mannelijke

ke zaad slechts diende, om een of meer daarvan afvallende eitjes tot uitdijen en groeijen in staat te stellen. Hierbij voegde men de hoogst ongerijmde onderstelling, dat de moeders met derzelver eijerstokken, en geen minder aantal mannetjes van elk slag van schepsels, in eenige eitjes der eijerstokken van vorige moeders opgesloten hadden gelegen; en deze moeders, met hare eijerstokken, en een evenredig aantal mannetjes, wederom in eitjes van vroegere eijerstokken; kortom, dat eenige eitjes der twee eijerstokken van EVA al de menschen van vroegere en latere, verledene, tegenwoordige en nog toekomstige, geslachten hadden bevat.

Dit gedrochtelijke stelsel werd door den vermaarden *Italiaanschen* Wijsgeer SPALLANZANI in verscheidene geschriften (*), door middel van menige proefondervindelijke en andere waarnemingen, inzonderheid door aanvoering van den wijngaardworm, die klaarblijkelijk eenige volgende geslachten in zich bevat, zoo schijnbaar aannemelijk gemaakt, dat het meer dan dertig jaren achtereen een vrij volkomen geloof vond. De vermaarde *Geneefsche* wijsgeer BONNET, en de niet min beroemde *Zwitserfche* Baron von HALLER, behoorden tot deszelfs grootste voorstanders, en de *Göttingsche* Hoogleeraar BLUMENBACH hield hetzelfde niet alleen vast, maar verdedigde het ook, in eenige zijner vroegste schriften, doch be-
streed

(*) Voornamelijk in het tweede deel van zijne *Dissertazioni di fisica animale e vegetabile*, Tom. XI. van zijne te *Madena* in 1780. uitgegevene werken.

streed het eindelijk in eene opzettelijke *Proeve over de voortteling*, met eene edele verheffing boven de schaamte, om van eene vorige dwaling terug te komen.

„ Volgens dat stelsel, ” dus drukt zich de geestvolle Wijsgeer uit „ lagen wij, en de gezamenlijke kinderen van ADAM, alle te gelijk, *ipso facto*, in de eijerstokken van onzer aller moeder EVA opgesloten. Wij lagen er als slapende, en, hoe onbeschrijfelijk klein ook, echter volkomen georganiseerd, en volmaakte miniaturen van onze naderhand ontwikkelde gedaanten. Want, zegt HALLER, *al ons vleesch en ingewanden, sampt de beenderen, waren toen reeds geformeerd, ofschoon in een staat van vloeibaarheid*. Het gene wij bevruchting noemen, is slechts opwekking van de kiempjes uit den doodslaap, door middel van het mannelijke zaad, dat het hart van het kleine schepseltje prikkelt, om voor het eerste te kloppen, enz. ”

„ Hetzelfde stelsel heeft laatstelijk een zeer vermaarden *Geneeffchen* Natuurkenner weggesleept, om ons op eene geschiedenis der bewerktuigde lichamen voor die bevruchting te onthalen. Daaruit leeren wij 1) dat wij alle veel ouder zijn, dan wij ons zelve achten; 2) dat wij alle juist even oud zijn, en de overgrootvader geene enkele seconde ouder is, dan de kleinste van zijne achterneven en nichten; 3) dat onzer aller eerbiedwaardige ouderdom ongeveer zes duizend jaar bedraagt; 4) dat wij alle ligtelijk gerekend kunnen worden, in EVA mede gezondigd te hebben; 5) dat wij het in eene van

EVA'S

EVA's kleindochters merkelyk ruimer hadden, dan toen wij ons met dezen en haren man, en hare voor dat wij haar verlieten gebaarde kinderen, en hare broeders en zusters, en nichten en neven, en oomen en moeijen, en ouders, en het onnoemelyk talrijke nageslacht, het welke niet met ons in eene van hare dochters overging, nog steeds in EVA ophielden; 6) dat wij onmerkbaar aangroeiden, naar mate wij het in eene van EVA's dochters, en vervolgens in eene van dezer dochters, en kleindochters, en achterkleindochters, enz. al ruimer en ruimer kregen, en meer op ons gemak geraakten."

Van al deze wondervolle ontdekkingen pleegt men den uitvindingslof aan SPALLANZANI te geven; maar eene eeuw voor hem kondigde SWAMMERDAM reeds aan, dat de zwarte stipjes in het schot van kikvorsch, waarmede vele sloten in het voorjaar als bedekt zijn, even zoo vele volmaakt gevormde kleine vorschjes zijn, hoe onmagtig het bloote oog ook zij, om ze te ontdekken. De goede man schijnt intusschen eenig voorgevoel van de onbestendigheid van alle wereldsche eer te hebben gehad, en hierom bestendiger genoegens, waarin Mademoiselle BOURIGNON deelde, te hebben nagejaagd. Het ging althans zoo als hij schijnt te hebben voorzien. De ondankbare nakomelingschap beschonk een ander met zijnen welverdienden roem van ontdekt te hebben dat die zwarte stipjes in het kikvorsch schot reeds voor deszelfs bevruchting aanwezig zijn, en dus reeds in de wijfjes aanwezig zijn geweest."

„ Welken zonderlingen steun, vinden niet somwijlen

len de grootste valschheden! In hetzelfde jaar, toen SWAMMERDAM zijne denkbeelden nopens de zwarte stipjes in het kikvorschenschot wereldkundig maakte, werd er in de *Ephem. rerum nat. curios.* een geval opgegeven, dat aan de Redacteurs door een vermaarden Hofmedicus van dien tijd, Doctor CLAUDIUS, was medegedeeld, en voor eene volkomene bevestiging van SWAMMERDAM's gevoelen gehouden werd. Eene molenaarsvrouw verlostte van een meisje, welks buik onnatuurlijk dik scheen. Acht dagen na de geboorte van dit dikbuikige kind, werd hetzelfde van zulke geweldige pijnen aangetast, dat elk, die er tegenwoordig was, het van oogenblik tot oogenblik dacht te zien sterven. Maar het zieke kind bragt inmiddels eene welgeschapene fraaije springlevende kleine dochter ter wereld, die de volle grootte van den middelsten vinger van een volwasen mensch had, en straks in orde werd gedoopt. Gedurende en na het baren, ontlastte het kind zich van water, moederkoek en al de verdere onreinheden, even als eene kraamvrouw; maar hetzelfde en de jonggeborene kleindochter der molenaarsvrouw stierven beide den volgenden dag (*).” „ De

(*) De Heer BLUMENBACH verklaart, in eene noot, de eigene woorden van een Geneesheer te hebben gebruikt, die door de Molenaarsvrouw gedurende hare zwangerheid was geraadpleegd, en wiens kleinzoon het gansche geval gestaafd en opgehelderd heeft, in een geleerd en vernuftig werkje, getiteld: D. C. J. AUG. OTTONIS *Epistola de foetu puerperâ, sive de foetu in foetu, Weissenfels, 1740.*

„ De Baron VON HALLER rangschikt dit geval zeer juist naast een ander, uit de *Handelingen der Stockholmsche Akademie van wetenschappen*, volgens welke men, bij het openen van een jong meisje, in een gezwel van haar darmscheidfel, beenen, tanden en haar, vond. Minder bewondering verdient het oordeel van den grooten man, daar hij beide gevallen als voorname bewijzen voor de waarheid der leer van in de moeders, grootmoeders, enz. voorbestaande kiempjes, of *moleculas*, beschouwde; en en even ongepastelijk beriep hij zich op de formering van het kuiken in het ei, waaromtrent hij zich reeds aanstonds door een Natuurkenner van grooten naam zag tegenspreken (*). ”

De formering van het kuiken, het gene er ten aanzien der planten plaats grijpt, en de wedervoortbrenging van bij toeval verlorene of weggesneden lichaamsdeelen, pleiten daarentegen voor het gevoelen, dat BLUMENBACH omhelsde, na dat hij bij proefnemingen met eene polijp met groene armen (*Conserva fontinalis*) onverhoeds ontdekt had, welke ontzettende vermogens, om het verlorene wederom voort te brengen, dat plantdier bezat. Zijn stelsel voert den naam van *trapswijze werkende formering* (*Epigenesis*), en is thans aan de *Duitsche* Universiteiten het heerschende; schoon hetzelfde inderdaad voor ons evenveel donkers overlaat, als al de overige. Volgens hetzelfde bestaat er, bij de dusgenoem-

de

(*) PAUL, in de *Collection Academique*, vol. VIII. *Preface*, pag. 22. et suiv.

de *ontvangenis*, eene voorbereide, maar nog steeds onbewerkte ruwe stof der vrucht, welke den naam van *kiem* niet verdient; en dan eerst trapswijze georganiseerd begint te worden, als zij op het vereischte tijdstip, en onder de noodige omstandigheden, op de voor haar bestemde plaats geraakt. Dan ontstaat er in haar eene *vormingsdrift* (*Nifus formatorius*) die tot het algemeene *levensvermogen* (*vis dynamica*) behoort, en door het gansche dierlijke leven henen blijft voortwerken (*).

Daar het mannelijke zaad het fijnste en geestrijkste deel des menschelijken gestels uitmaakt, en tot ondersteuning der zenuwen dient, is deszelfs loozen geenszins noodzakelijk, en het gaat tevens met bijzonderheden gepaard, die aan geene andere ontlasting eigen zijn. Het loozen van zaad verzwakt het ligchaam meer, dan een verlies van twintigmalen zoo veel bloed, en geweldig sterke braakmiddelen, enz. Hierom hebben buitensporigheden ten dezen opzichte eene ver-

(*) Hieromtrent raadplege men nu verder *BLUMENBACH* en *LODER* in de voorgemelde geschriften. De laatstgenoemde gewaagt tevens van stelsels, door welke de vorming van menschen en Infusiediertjes onderling wordt gelijk gesteld, en met welke wij ons hier in het geheel niet meenen te mogen ophouden.

verzwakkende uitwerking op het gansche zenuwgestel en ziel en ligchaam beide. Maag, ingewanden, hart, oogen, hersenen, alles lijdt er onder. IJver en drift voor al, wat groot en schoon is, wordt er door uitgebluscht, en de wellusteling wordt, in den bloei van zijn leven, aan al de schroomvalligheid en zwakheid van een ontijdigen ouderdom onderworpen; zelfs al begaat hij zijne buitensporigheden op de onstrafbaarste wijze.

Het zekerste gevolg van onmatig mingenot is hypochondrische inbeelding, die dikwijls van ongeneeslijke melancholische zwaarmoedigheid verzeld gaat. Het ongelukkige slagtoffer poogt zich met eene herhaling van de stuipachtige inspanning van zijn levensvermogen te vermaken, en stort zich intusschen in nog grooter ellende. Vele ongemakken aan de oogen spruiten uit zulk eene onmatigheid, en de slaven van het mingenot worden niet zelden door eene uittering van het ruggemerg aangetast, welke gemeenlijk doodelijk is. Longtering is ook meermalen het gevolg van dezelfde dwaasheid; en, al wordt men door hare gevolgen niet werkelijk van het leven beroofd, echter verslapt het ligchaam daaronder allergeweldigst, en leidt men slechts een kwijnend en rampzalig leven.

Zelfs bij huwelijksgemeenschap met een allergeliefdst voorwerp, naar welks bezit men lang en allersterkst gereikhalst heeft, behoort er matiging te worden in acht genomen; of het gansche gestel geraakt ten laatste in wanorde; het hoofd wordt met wellustige beelden opgevuld, verslaafdheid aan zinnelijk genot

ver-

verdooft de stem der rede, en de natuur wordt gedwongen, om, ten koste van het overige ligchaam, steeds nieuwe vochten naar de teeldeelen te voeren. Nu kunnen de ongelukkigen hun gedrag niet meer verbeteren. Bij pogingen daartoe ontstaan er onwillekeurige ontlastingen, die zeer verzwakkend zijn. Het gevolg van dat alles is, dat zij geene, of slechts zwakke en nietswaardige kinderen, voortbrengen, en hunne eigene vaste deelen ganschelijk verslappen, hun zenuwgestel tot de grootste zwakheid vervalt, geheugen, oordeel, en alle verdere zielsvermogens, meer en meer verloren gaan, en eene toenemende hypochondrie alle opgeruimdheid en rustigheid van geest verdelgt.

Nog veel meer lijdt men bij wellustige buitensporigheid buiten het huwelijk (*). Behalve eene allereillooste verftoring van zedelijkheid, gewetenrust, goeden naam en eer, lijdt het ligchaam vaak regtstreeks allervreesfelijkt. Om van de afschuwelijke venuskwalen niet te gewagen, ontstaan er vaak krampachtige ongesteldheden, breuken, en zulk eene verzwakking, als de voorgemelde. Ja deze verzwaaft zich zelfs bij de verpestende zelfsbevelekking, waarbij er meer zaad geloosd wordt, dan bij het min-genot, en waarbij de zaadloozing tevens vaak vermenigvuldigd wordt, omdat er daartoe meer gelegenheid is. De verbeelding wordt daarbij allervreesfe-

lijkt

(*) Hieromtrent raadplege men, bij TISSOT, en zoo vele anderen, ook HUFELAND, *Kunst, enz.* II, deel, bladz. 14. en volg. 174. en volg.

lijkt bedorven. De ziel verlaagt en verdierlijkt zich ganschelijk. Jonge lieden bederven zich in den grond. Bij de vrouwelijke sekse ontstaan er witte vloed, geweldige stonden, uitzakking der schede, en een talloos heer van andere straffen der ontucht.

Het is uit de waarnemingen der bekwaamste Physiologen gebleken, dat het fijne zaadvocht meeren-deels wederom in het bloed opgenomen en daarmede vermengd wordt. Het maakt daarvan het dunste en vlugtigste deel uit, en zet aan het ligchaam eene bijzondere wakkerheid, levendigheid en veerkracht, bij. Deze heilzame uitwerkselen gaan verloren, als het zaadvocht overdadiglijk en roekeloos wordt verspild. Daarenboven gaat deszelfs loozing van eene spanning en stuipachtige trekking van het gansche gestel verzeld, welke steeds van verflapping wordt gevolgd. Hierom zijn wellustige gedachten, zonder eenig verlies van zaad, reeds verzwakkend, daar zij het gestel schokken, en het bloed naar de teeldeel en drijven. Zij schaden wel minder dan het verpestende onanismus, maar worden echter niet ten onregte met den naam van *zedelijk onanismus* bestempeld.

Wordt het zaad intusschen slechts geloosd, als er daarvan overvloed is, en doet men zulks niet buitensporig, dan is het voor de gezondheid niet na-deelig. De natuur zelve doet het zelfs bij de gezondste voorwerpen in den slaap; en zoo lang wij, na eenig verlies van zaadvocht, onze veerkracht van ligchaam en ziel niet verminderd vinden, hebben wij van zulk een verlies geen kwaad te duchten. Het
wordt

wordt daarentegen algemeen erkend, en door de ondervinding van voornamelijk Artsen bevestigd, dat eene kwijnende gezondheid van mans en vrouwen beide somwijlen door geen ander middel op den duur geholpen worden kan, dan door de ontlasting, waarvan wij thans spreken.

In welke gevallen zij vellestrek onmisbaar is, zal welhaast nader blijken. Hare nadeelgheid, of onschadelijkheid, en zelfs nuttigheid, hangt van eene groote verscheidenheid van bijzonderheden af; en het is in de volgende gevallen voor des menschen gezondheid niet ondienstig, zoo eene natuurlijke ophooping van zaad in deszelfs bewaarplaatsen (*) hem noopt, om zijne geslachtsdrift te bevredigen.

1. Bij volwasfene lieden, die nog jong, of van eenen middelbaren ouderdom, zijn; daar de buigzaamheid van hunne vaten de kracht van hunne spieren, en de overvloed van hunne levensgeesten, maakt, dat zij het geledene verlies ligtelijk weder aanvullen.

2. Bij sterke menschen, wier verlies bijkans onmiddellijk wederom wordt vergoed.

3. Bij menschen van eene bijzondere wakkerheid, die

(*) En eene daaruit voortvloeiende stoffelijke prikkeling, maar geene ongeregelde en buitensporige verbeelding, die intuschen door de stemming der gesprekken in menig gezelschap, vooral onder getrouwen, steeds levendig gehouden pleegt te worden, en dan bij echte lieden vaak van beide kanten tot ontijdig mingenot pleegt te nopen.

die grootelijks tot mingenot overhellen. Want, hoe sterker het natuurlijke verlangen is, hoe veiliger hetzelfde zich laat bevredigen.

4. Bij lieden, die aan een aanhoudend mingenot gewoon zijn; want de Natuur volgt een verschillend pad, naar dat het weder opnemen of het loozen van het zaadvocht bij haar eene hebbelijkheid geworden is.

5. Bij een hemind voorwerp; daar het vermaak is dat men geniet, medewerkt, om de zenuwen en spiervezelen te versterken, en hierdoor het gelede verlies onschadelijk te maken.

6. Na eenen gezonden slaap, omdat het ligchaam alsdan meer veerkracht bezit, een nieuwen voorraad van levensgeesten ontvangen heeft, en de vochten behoorlijk voorbereid zijn. Hierom schijnt de vroege morgen door de Natuur voor de huwelijksgemeenschap bestemd te zijn; daar het ligchaam alsdan het krachtigste, en deszelfs natuurlijke heiging te grooter is, om dat zij zich nog met niets anders heeft bezig gehouden. Daarenboven laat er zich alsdan vervolgens nog eenige slaap genieten, waardoor de gekrenkte vermogens grootendeels kunnen worden hersteld.

7. Met eene ledige maag, zoo dat het spijsverduwingswerk, dat tot herstel van lichaamskracht zoo noodig is, niet afgebroken worde; en, eindelijk,

8. In de lentemaanden; wanneer de Natuur alle lagere dieren tot paren noopt, en wij insgelijks de meeste veerkracht en wakkerheid bezitten. Voorts is de lente ook met betrekking tot de gevolgen

der

der huwelijksgemeenschap voor dezelve een allergegeschiktste tijd. Het wordt door de ondervinding allezins gestaafd, dat kinderen, die in de lente ontvangen zijn, vaster van vezelen, en dus krachtvoller en sterker, zijn, dan die in den heeten zomer of den kouden winter geteeld worden.

Het laat zich uit de volgende bijzonderheden opmaken, of de bevrediging der geslachtsdrijf het ligchaam al dan niet benadeeld heeft. Het laatste mag men vaststellen, als zij door geene bijzondere vermoeijng gevolgd wordt, als het ligchaam ons niet tot last en de ziel niet afkeerig van denken is. Dit zijn gunstige verschijnsels, die aanduiden, dat de onderscheidene vermogens geen wezenlijk verlies geleden hebben, en er enkel overtollige stof geloosd is. Verder getuigt een gezond voorkomen van het geloosde water, en opgeruimdheid en levendigheid van geest, dat de vochten nog steeds wel bekookt worden, en de dierlijke verrigtingen van behoorlijke uitwaseming en goeden bloedsomloop ongestoord gebleven zijn.

Daarentegen is de huwelijksgemeenschap in menig geval meer nadeelig voor de gezondheid; en zulks bijzonderlijk in de volgende omstandigheden, waarin zij veelal uit geene aandrift der Natuur spruit, en dus buitensporig geacht moet worden.

I. Bij alle verzwakte menschen, die geene genoegzame levensgeesten bezitten, en wier kracht derhalve, na die verzwakkende ontlasting, sterk verminderd wezen moet. Dezer spijsvertering lijdt daarbij noodwendig; hnnne uitwaseming wordt gestuit; en hun ligchaam wordt amechtig en loom.

2. Bij oude lieden, wier levenswarmte verminderd is, wier gestel door de gemaigdste verlustiging reeds wordt verzwakt, en wier reeds afgenomene krachten onder elk verlies, dat met eene sterke spanning en trekking van het gansche ligchaam gepaard gaat, grootelijks moet lijden.

3. Bij menschen, die de jaren van rijpheid nog niet bereikt hebben. Deze verzwakken en vermageren onder eene te vroege gemeenschap met de andere sekse, en hun leven verkort daaronder onvermijdelijk.

4. Bij dorre, gallige en magere, menschen. Deze behooren zich, zelfs als zij rijp zijn, zelden aan het mingenot over te geven; daar er hun eene vochtigheid en buigzaamheid van ligchaam ontbreekt, welke bij de huwelijksgemeenschap steeds afneemt. Deze zou voorts hunne gal, tot groot nadeel van hun gansche gestel, grootelijks in beweging brengen. Magere lieden zijn over het algemeen heet van gestel, en hoe meer hitte er in het ligchaam wordt verwekt, hoe grooter de volgende dorheid zijn zal. Hierom is de huwelijksgemeenschap ook zeer gevaarlijk voor lieden, die min of meer beschonken zijn. Bij dezen kan de toenemende loop van het bloed naar het hoofd een bersten van bloedvaten, beroerte, enz. ten gevolge hebben; vooral bij menschen, die volbloedig zijn.

5. Onmiddellijk na den maaltijd. Want dan worden de krachten, die er tot vertering der spijs noodig zijn, afgeleid. Het voedsel blijft aldan te lang onopgelost, en wordt een last voor de maag.

6. Na sterke lichaamssoefening. Dan schaadt de huwelijksgemeenschap nog meer, dan in het vorige geval, en is die kracht der spieren verteerd, welke toen slechts tot andere verrigtingen gevorderd werd.

7. Gedurende de zomerhitte moet men zich minder toegeven, dan in het voorjaar en den herfst, om dat spijsverduwing en verdierlijking alsdan slechts tragelijk volvoerd worden, en men dus min gereedelijk vergoeding voor gelede verliezen erlangt. Om dezelfde reden is de huwelijksgemeenschap in warme gewesten meer verzwakkend en loopt zij eerder ten einde, dan in koudere. Eene luchtstreek, of luchtgesteldheid, die warm en vochtig tevens is (*), trekt grootelijks tot verzwakking van de vaste deelen, en is voor het mingenot ongunstig. Hetzelve is eindelijk

8. in een lichaamspostuur, dat eene sterke inspanning van spieren vereischt, naar evenredigheid meer verzwakkend; en er worden in dit geval verscheidene krachten op eenmaal uitgeput.

Het is een ongunstig verschijnsel, als men na de huwelijksgemeenschap onrustig slaapt. Dit geeft klaarlijk te kennen, dat er meer verloren is, dan er door slaap kan worden herwonnen. Maar, brengt het mingenot tevens eene verslapping voort, die de ongevoelige uitwafeming fremt, dan blijkt nog sterker, dat

(*) In zulk een luchtgestel verkeeren hoedemakers, verwers, bakkers, brouwers, en allen, wier bedrijf veel stoom verwekt. Hierom zijn derzelver vezelen doorgaans slap.

dat hetzelfde voor het gestel nadeelig is geweest, en dit laatste, deels door de stuipachtige beweging des ligchaams, en daarmede gepaarde geestverrukking, maar grootstendeels, en wel inzonderheid bij den man, door verlies van een hoogst geestig vocht, geleden heeft.

Wordt er door den man, bij eene poging tot bevrediging der geslachtsdrift, geen zaad geloosd, dan is de daarop volgende verflapping van weinig aanbelang; en zij wordt dit bij eene volgende poging, als de loozing geschiedt, niet veel meer, daar het zaad alsdan zeer gereedelijk wordt ontlast. Deszelfs achterblijven in de zaadvaten na de eerstgemelde poging, en deszelfs ophooping aldaar, bij onttentenis van mingenot, heeft ook zelden nadeelige gevolgen. Want het wordt of wederom in het bloed opgenomen, of men vindt zich daarvan spoedig ontlast, en de natuur doet zulks, als zij aan zich zelve wordt overgelaten.

Over het algemeen is de verflapping na zaadloozing, bij lieden, die zich niet buitensporig aan het mingenot overgeven, van geenen langen duur. Een uurtje slapens is gemeenlijk voldoende, om derzelver veerkracht te herstellen. En sommigen hebben zulk eene ongemeene mate van ligchaamswakkerheid, dat zij het mingenot straks hervatten, ja dit verscheidene malen achtereen doen, kunnen (*). Bij anderen

(*) Hieromtrent, verhaalt men, gaf die PETRUS BURMANNUS SECUNDUS, over wiens alles verdonkerende geleerdheid de bekende *Chrestomathia Petronio-*
S 2 *Bur-*

ren worden de verlorene krachten trager aangevuld. Hieromtrent behoort een ieder met zijn bijzonder gestel te rade te gaan. Maar men wachte zich, om geene onnatuurlijke prikkeling, zoo als dikwijls het geval is, voor eene natuurlijke te houden. Men verwarre hiermede inzonderheid geene scherpte in de vaten van den onderbuik, waardoor Hypochondrische menschen en anderen, die menigerlei voedende voorten van spijs en drank gebruiken, somwijlen geprikkeld worden.

Hoe belagchelijk het ook aan nadenkenlooze slaven der zinnelijkheid schijnen moge, dat men zich bepalen zou, om enkel op geregeld vastgestelde tijden aan de huwelijksgemeenschap bot te vieren, en ter betere nakoming van dien regel elk afzonderlijk te slapen, dit zou voor de gezondheid allervoordeeligst zijn. Over het voordeel van alleen slapen is in het vorige (*) reeds gehandeld. Geregeld mingenot zou die-

Burmänniana handelt, aan zijne leerlingen het volgende onderrigt. Bij de verklaring van een dier Dichters, wier verbanning van de scholen allerwenschelijkst wezen zou, het vers:

Me numeros memini sustinuisse novem,
ophelderende, zeide hij: *Ne miremini, Auditores praestantissimi! siquidem*

Me numeros memini sustinuisse decem.

VERT.

(*) Zie *bladz. 217* van dit tweede deel.

dienen, om de Natuur aan een geregeld aanvullen van het verlorene te gewennen, en haar aan den eenen kant tot geene ongewone overspanning van hare pogingen daartoe verplichten, en aan den anderen eene uitputting weren, die zoo menigmaal zelfs jegens het geliefdste voorwerp onverschilligheid en walgiging verwekt, of de reden is, waarom men een zwak kroost verwekt.

Men behoort zich althans gedurende den tijd der stonden van het mingenot te onthouden. Want dezelfde kunnen daardoor plotselings gestuit, of derwijze vermeerderd, worden, dat er een gestadig bloedvloeijen uit de baarmoeder ontsta. Daarenboven is alle huwelijksgemeenschap gedurende de stonden en eenigen tijd te voren gansch doelloos. Die ontlasting verhindert, dat er zich een ei aan de baarmoeder hechte, of maakt hetzelfde los, als het er nog niet lang genoeg aan gehecht is geweest, eer die ontlasting een aanvang neemt. Hierom is de geschikteste tijd tot vruchtbaar paren die gene, welke op den afloop der maandstonden volgt, en pleegt men zich zelden te misrekenen, als men onderstelt, dat eene plaatsgrijpende zwangerheid op zulken tijd aangevangen zij.

Voorts wijzen de wijfjes der meeste dieren gedurende hare dragt de mannetjes af. Hieruit laat het zich opmaken, dat huwelijksgemeenschap met eene zwangere vrouw onnatuurlijk zij (*); en zij wordt,

(*) Begeert men dit gemoedelijk behandeld te zien, men raadplege den vromen SPENER, *Letzte Theologi-*

wordt, als de zwangerheid eenige vorderingen heeft gemaakt, voor moeder en kind zelfs gevaarlijk. Mis-kraam kan er ligtelijk het gevolg van zijn. De moeder wordt er althans door verzwakt, dat voor het kind vast nadeelig is. Sommige schrijvers willen, dat men de waterhoofden, waarmede zoo vele kinderen geboren worden, aan een menigvuldig en onvoorzichtig mingenot van zwangere vrouwen te wijten hebbe, en deze onderstelling is geenszins van redenen ontbloot. Voorts bederft mingenot van zogende vrouwen derzelve melk ten nadeele der zuigelingen.

Intuschen kan eene te lange onthouding voor de mans wezenlijk nadeelig worden; offchoon zelfs eene geheele terughouding van het zaad meermalen gansch onschadelijk is (*). Voor natuurlijk wellustige en zwaar-

fche bedenken, Th. II. Kap. IV. bladz. 204. en volg. Over de noodzakelijkheid van het onderhoud van schaamachtigheid in den echt handelt ROUSSEAU, in zijne *Emile*, Tom. IV. pag. 141—157. *Tweebr. uitgave.*

(*) Volgens den Heer HUFELAND, *Kunst, enz. II. deel, bladz. 176. in de Aanteek.* zou zij het tot op eenen geruimen tijd na de manbaarheid genoegzaam altoos wezen, en het zaad, zoo het niet wederom in het bloed opgenomen werd, door de nachtelijke vloeiingen werden weggenomen. Deze beschrijft hij als middelen tegen wegsleping door dierlijke driften; maar zijn zij niet veeleer eene onwillekeurige voldoening daaraan, die maar al te dikwijls tot verdere voldoening kan prikkelen? Gaat dus niet een ongehuwd leven van mans zeer zelden met volkomene kuischheid gepaard?

VERT.

zwaarlijvige mans is zij dit dikwijls niet. Voor het vrouwelijke geslacht wordt eene geheele onthouding ook wel eens nadeelig. Men vindt onder die sekse trouwzieke personen, die zich door eene onnatuurlijke bleekheid van kleur onderscheiden, en aan den witten vloed en hysterische en andere ongesteldheden lijden, voor welke er geen middel dan huwelijksgemeenschap is. Die trouwzucht grijpt intuschen zelden plaats, dan bij personen, die ongeregeld leven, of wier verbeelding door wellustige denkbeelden verhit is. Wee hierom den aterling, die zulke denkbeelden door omgang, of geschriften, aan arme meisjes mededeelt, nopens welke het onzeker is, of zij wel ooit tot een huwelijk zullen worden aangezocht!

Overigens kan eene plotfelings aangevangene onthouding voor mans nadeelig worden, bij wie een buitensporig mingenot eene hebbelijkheid geworden is, en die hun leven nu eensklaps wenschen te beteren. De schielijke verandering kan bij hen jicht en hysterische en hypochondrische ongesteldheden verwekken. Nu dringt het gevoel van eene toenemende verzwakking hen tot het gebruik van versterkende middelen; maar deze verergeren hunnen toestand nog al meer. Dezelve kunnen bij hen nachtelijke vloeijingen veroorzaken, hunne maag verzwakken en bederven, en ten laatste eene prikkelende scherpte in de ingewanden te wege brengen, waaronder die vloeijingen vermenigvuldigen. Hun ligchaam wordt van een snottachtig slijm overladen, waaruit ligtelijk geel- en waterzucht kunnen spruiten.

Hierom is het raadzamer, en, althans van den Geneeskundigen kant, beter, dat men van de gezegde ongeregeldheden trapswijze terug kome, dan dat men zulks met eene te schielijke en gevaarlijke levensverandering doe. En wat voorts die menigte van ongetrouwden betreft, die, vooral in de hoogere rangen, uit grilligheid en familiebetrekkingen, of om de moeilijkheid van, naar den tegenwoordigen allerkostbaarsten leeftrant, eene eigene huishouding staande te houden, of om redenen, die best aan oude vrijers bekend zijn, den regten trouwtijd voorbij laten gaan, en zich inmiddels in allerlei buitensporigheden wettelen; zulke uitgeputte lichtmisen behoorden vervolgens niet tot den huwelijken staat te worden toegelaten, op dat zij de maatschappij met geen ellendig kroost bezwaren.

Evenmin behoorde men te gedoogen, dat iemand voor de jaren van rijpheid in het huwelijk trad; en een ieder, die zulks begeerde te doen, moest de naauwkeurigste kennis trachten te verkrijgen, of het voorwerp van zijne genegenheid voor de verschillende pligten van haren stand als getrouwde vrouw berekend was, en of zij zich door eenen goeden lichaamswelstand aanbeval, dan of zij daarentegen teringachtig of hysterisch was, en aan zenuwkwalen leed. In welke laatste gevallen men eene verbindtenis met iemand die eene ziekelijke levensgezellin opleveren zou, en van welke men geen gezond en sterk kroost verwachten kon, behoorde te vermijden.

Trouwt men om geen rijkdom of familiebelang, dan behoort men eene gezonde, welgemaakte en be-

min-

minnelijke, wederga te kiezen; daar men van zulke moeders de voordeeligste kinderen verwachten mag. Men moet tevens naar de geaardheid van het begeerde voorwerp onderzoek doen, eer men zich aan hetzelfde verbindt. Men heeft ook daarbij niet slechts om zijn eigen wil belang, maar tevens om dien zijner kinderen, die veel van den aard der moeder plegen over te erven (*). Tusschen den ouderdom van het paar behoort er geen aanmerkelijk verschil te zijn, en de geschiktste tijd voor het huwelijk onder orze luchtstreek is gemeenlijk, als de vrouw tusschen de achttien en twintig, en de man tusschen de twee en vier en twintig, jaren oud is.

Men prente eindelijk zijne huwbaar wordende zonen ook dit in, dat zij zich bijzonderlijk wachten moeten van een gebogcheld mensch, of iemand, die veel van de Engelsche ziekte geleden heeft, ter vrouw te nemen. De eerstgenoemde soort van meisjes, inzonderheid, moest tot geen trouwen worden toegelaten, voor dat het door deskundigen onderzocht

(*) Evenwel ook van den vader. Ook hierom heeft een meisje belang bij den aard van hem, die naar hare hand dingt; en zij moet zich wachten van te gelooven, dat zij hem ligtelijk zal verbeteren. Tegen dezen waan wapene zij zich door het lezen der bekende *Alcyon* van Mevr. COTTIN. Voorts raadplege men, nopens de wederzijdsche keus en het gedrag in het huwelijk, het meermalen aangehaalde uitmuntende *Huisboek* van MARTINET, dat in elk huisgezin gelezen en herlezen worden moest.

VERT.

zocht was, of er bij het kinderbaren hindernis van eene onnatuurlijke geschapenheid van haar bekken te wachten was. Want, is hetzelfde misvormd, dan kan de verlossing vaak niet zonder de vreesfelijke keizerlijke snede verrigt worden, of moet men de toevlugt tot de gevaarlijke schaambeensnede nemen, of moet de vrucht bij stukken en brokken worden afgehaald, enz. Oudachtige vrijsters behooren ook tot geen trouwen te worden aangezet, daar zij of onvruchtbaar blijven, of met veel pijn, en smart, en gevaar, plegen te verlossen.

Om tot de buitensporigheden in het mingenot terug te keeren, tot verhelping van derzelver gevolgen moeten er middelen worden aangewend, die berekend zijn, om de ongeregeldheden in spijsvertering en uitwaseming weg te nemen, en eene nieuwe veerkracht aan de vaste deelen te geven. Hiertoe doet de hoeveelheid van het voedsel minder af, dan deszelfs hoedanigheid. Het gene men nuttigt moet voedszaam en ligtverteerbaar tevens zijn, en eene strekking hebben, om de ongevoelige uitwaseming te bevorderen. Bij alle verzwakking is ligt en spaarzaam voedsel, dat de verteringswerktuigen niet te veel bezwaart, het geschikteste voor herstel van krachten. Vette spijs, zoo wel als taaije, winden verwekkende, raauwe, en zulke, als in de maag ligtelijk aan het gisten slaat, zou in zulke gevallen zeer nadeelig zijn. Maar bovenal is eene strenge onthouding van het bedrijf, waaruit de verzwakking gesproten is, tot derzelver verhelping allernoodigst. Ja, die onthouding is somtijds alleen toereikende, om de kracht der

der spieren te herstellen, inzonderheid wanneer een jeugdig en gezond ligchaamsgeftel daartoe medewerkt.

Offchoon wij geene specifieke middelen bezitten, die eigenlijk den naam van *Liefdedranken* verdienen (*), echter zijn er zekerlijk dingen, die verlangen naar mingenot, en vermogen daartoe, aankweeken en bevorderen kunnen. Dezelve zijn de zoodanige, als het zaadvocht vermenigvuldigen, of de teeldeelen prikkelen. Tot de eerste foort behooren die gene, die goede chijl en bloed opleveren, en dit vocht overvloediglijk naar de teeldeelen voeren; zoo als melk, eijeren, malsch en voedend vleesch, groentes, en wortelen van een zachten specerijacht.

(*) De *Syriers* hadden hunne *Dudaïn*; de *Chinezen* van ouds her en nog heden hunnen *Jaen-saem*; waarover zie KOENIG's *Regnum vegetab.* V. GIN-SOM; de *Grieken* hunnen *Hippomanes*, dien zij van den kop der geboren wordende veulens haalden. Daarvan stookten dezen een drank, die den genen, wien men tot mingenot prikkelen wilde, tevens dol maakte; zoo als men dacht dat CALIGULAS wijf CAESONIA hem had gemaakt; zie SÜETONIUS, *Calig. Cap.* 50. §. 7. en de aantekeningen van PITISCUS op die plaats. Soortgelijk eene kracht kenden verscheidene latere Geleerden aan de Liefdedranken van hunnen tijd toe; zie UNZER's *Arts*, 122 *stuk. bladz.* 280, 281, der meergem. uitgave. Dit alles wordt te waarschijnlijk, daar er tuschen woedende liefde en dolheid het naauwste verband is; daar deze meermalen uit zulk eene liefde ontstaat, er er bij krankzinnigen meermalen eene dierlijke drift tot wellust heerscht.

VERT.

tigen aard, en die de pisaffcheiding bevorderen, Gematigde ligchaamsoefening, vooral te paarde, enz. De laatstgenoemde enkel prikkelende soort moet niet zonder groote omzigtigheid gebruikt worden; vooral bij zwakke lieden, en menschen wier jaren reeds merkelyk hoog geklommen zijn. Want de zaadloozing wordt bij dezen gemeenlyk van verzwakking en walging gevolgd; terwijl het bij jonge en sterke personen onnoodig is, dat men die ontlasting door eenigerhande kunstmiddelen aanzette,

Hierom willen wij ons met het gene ten dien einde uitgevonden is niet ophouden, maar wenden wij ons tot middelen van eene tegenoverstaande strekking, en veel zekerder uitwerking, die eene te sterke overhelling tot mingenot matigen, ja dadelijk bedwingen kunnen. Die middelen kunnen gewisfelyk, in den tegenwoordigen staat der menschelyke maatschappij, en vooral onder zeevarende natien, waar een ongemeen groot aantal mans en vrouwen een ongehuwd leven leiden moet, niet minder belangryk schijnen, dan onder natien, waar het ongehuwde leven door groote staande legers, Godsdienslige begrippen, of gebrek aan bestaansmiddelen voor velen, onvermijdelijk noodig wordt gemaakt. — Tot bedwang der geslachtsdrift dient nu:

I. Eene arbeidzame en strenge leefwijze, veel ligchaamsoefening, weinig slaap en schraal voedsel (*),

ZOO

(*) Evenwel geen eigenlyk *vasten*, dat de Heer HUFELAND aanbeveelt, evenmin als eene daarbij gevoegde kluizenaarsledigheid; onder welk alles menschen,
die

zoo dat de vochten ligtelijk door andere deelen des ligchaams, dan de teeldeelen, verspreid mogen kunnen worden, en in geene grootere hoeveelheid voortgebracht worden, dan tot onderhoud des ligchaams noodig is. Zoo de geslachtsdrift tot eenige hoogte rijst, moet men, om ze beteugelen, onmiddellijk eenige ernstige bezigheid bij de hand nemen, min voedende spijs en drank kiezen, allen kost, die het gehemelte bijzonderlijk prikkelt, schuwen, en zich van het gebruik van wijn en andere geestige dranken onthouden.

2. Vermijding van alle andere soort van prikkeling, zoo als gemeenzame omgang met de andere sekse, vooral op eenen dartelen en minzicken toon, wellustige verhalen, verleidende boeken, prenten, schilderijen, enz.

3. Verkoeling in alle opzigten. Hierom werd het barrevoets gaan door PLATO en ARISTOTELIS als een middel tot bedwang van vleeschelijke lusten aanbevolen, en naderhand aan de Barvoeters der Orde van ST. FRANCISCUS ten regel gegeven.

Van

die zich om der kuischheids wil daartoe begaven, meermalen tot hunne smart prikkelingen ontwaar werden, die hunne verhitte inbeelding hen dan als verzoeking des Duivels deed beschouwen en voorstellen. Veel baat zal men aan den anderen kant, tegen aanvechtingen buiten den huwelijken staat, bij bedenkingen hebben, die voorzigtigheid en zedelijkheid aan de hand geven, en door den Heer HUFELAND, *Kunst, enz. II. deel, bladz. 179--187.* voortreffelijk ontwikkeld worden.

VERT.

Van hetzelfde hebben wij de onwelveogelijkheid in-
tusfchen reeds opgemerkt, en er zal in het vervolg
over het koude bad gehandeld worden, dat de Ou-
den ten zelfden einde aanprezen. Wederom ande-
ren, waaronder PLINIUS en GALENUS, gaven den
raad van dunne looden platen omfrees de nieren
en elders op de huid te dragen. Met dezelfde be-
doeling, en denkelijk met beter uitwerking, zal men
verkoelende voedfels kunnen gebruiken, zoo als la-
tuw, porfelein, komkommers, enz. Men drinke ge-
meenlijk flechts water, en daarin menge men, als
de geflachtsdrift toeneemt, een weinig falpeter, of
edik, of vitrioolzuur, tot meerdere verkoeling.

Evenwel zullen alle zoodanige middelen den heb-
belijken wellusteling fomwijlen weinig baten, vooral
zoo hij aan hypochondrie onderhevig is. Dan ont-
ftaat de prikkeling meermalen uit ongefteeldheid in
den onderbuik en verftoppingen, die weggenomen
moeten worden (*). Ook zijn de verfchillende foor-
ten van verdunnende middelen, zoo als fpecerijen
van allerlei foort, een fterk tabakrooken, geweldige
ligchaamsoefening, enz. gansch ongefhikt. Daardoor
zou de gezondheid van natuurlijk magere, bloedrijke
en gallige, gefteelden benadeeld worden; en bij koude
en phlegmatieke gefteelden zou de prikkeling daar-
door eer vermeerderd dan verminderd worden; zoo
als

(*) Hiertoe bezigde men waarfchijnlijk in de Kloos-
ters die middelen *ad purgandos renes*, waarvoor er gel-
den uitgegeven werden, die men in de oude rekenboe-
ken opgeteekend vindt.

als de uitvinding van het lijf te geefelen die uitwerking veelal ook plagt te hebben.

Om voorts tegen alle bevrediging der geslachtsdrift buiten den echten staat beveiligd te blijven, heeft men de Liefde uit het regte oogpunt te beschouwen, die in zoo vele geschriften als iets bovenaardschs en Goddelijks wordt voorgesteld. Deze is, namelijk, welke verblindende schijn er ook aan haar gegeven, en door haar zelve aangenomen, worden moge, in den grond der zaak eene zucht tot mingenot met het beminde voorwerp. Zij onmaskert zich vaak op het onverwachtste, midden onder de fijnste verrukkingen van een gewaand zuiver zielsgevoel. Dan zelfs bloost vaak de blanke maan over gelieven, die haar een oogenblik te voren tot getuige van de onstoffelijke ineensmelting hunner verteederde harten namen, maar nu, door hunne stoffelijkheid vermand, in een slijk wegzinken, dat den een welhaast van de andere walgen, en beiden alsdan van elkanderen en zich zelveu gruwen, doet.

Al gebeurt dit intusfchen niet, en ontwikkelt zich de eigenlijke aard der liefde in het geheel niet, voor dat de gelieven in den echten staat vereenigd zijn; in dezen staat doet zij zulks zeker, en blijkt zij eigenlijk een hongeren naar mingenot met het beminde voorwerp te zijn, dat door het dadelijke mingenot evenzeer bevredigd wordt, als andere honger door een toereikend genot van spijs. Ja, zoo als overbodig genot van spijs den sterksten eet-

eetlust zelfs in walging verkeert, verandert de vurigste liefde daarin ook maar al te dikwijls bij een overbodig mingenot, en grijpt er na het voltrekken van den echt vaak welhaast meer dan onverschilligheid plaats; ten zij men het mingenot derwijze matige, als wij, om de voorheen zoo vurige liefde in den echt ten minste eeniger mate te doen voortbranden, aan gehuwden hebben aanbevolen.

Zonder zulk eene matiging zal die achting en vriendschap zelfs bezwaarlijk ongeschonden kunnen blijven, welke zich bij een deugdzaam paar met de liefde vereenigt, maar intusfchen haar eigenlijk en onderscheidend bestanddeel geenszins uitmaakt, en met haar niet verward moet worden (*). Menigmalen veredelt zij haar, wel is waar, en blijft zij, als zij welgegrond is, in den echt steeds voortduren; in hoe verre men de eigenlijke liefde dan ook, door een onbezonnen verzadigen van dezen gemeenschapshonger, moge doen ophouden, of dezelve dan althans bij tusfchenpoozen ganschelijk verdwijnen moge; maar menigmalen steunt de opgevatte achting, enz. te zeer op de eigenlijke liefde, en heeft zij op zich zelve te weinige wederzijds even vaste grond-

sta-

(*) De juistheid van deze aanmerking blijkt daaruit, dat die achting en vriendschap tusfchen lieden van eenerlei sekse dikwijls ook, ja even sterk, plaats grijpt, als bij het edelste paar gelieven, welks eigenlijk dus genoemde *liefde* daarom ook in UNZER'S *Arts*, 121. *stuk*, eigenlijk slechts in zucht tot mingenot gelegen wordt geacht.

VERT.

flagen, om niet bij den val der liefde gedeeltelijk of geheel te worden medegesleept.

Zoo noodig als nu bedwang van het mingenot ter voorkoming van zulk een allervreesfelijkt onheil is, zoo noodig is bedwang van zucht tot het mingenot, onder welk liefdesmasker die zucht zich ook vermomme, bij lieden, wier omstandigheden alle voldoen aan haar brandend verlangen onmogelijk ja hoogst strafbaar maken. Want, haar vroeg of laat blusfchende, zou men zich zelven steeds moeten verfoeijen; en, door het voeden van eene onblusfbare liefde, zou men zich tot een beklagenswaardig slagtoffer van eene vlam maken, welke het bloed verhit en bruifen doet, de long daarmede derwijze overhoopt, dat zij tot hare ontlasting diepe zuchten loost, en door het gansche ligchaam henen eene heete koorts verspreidt, waaronder levensvochten en krachten al meer en meer wegteren.

Die vlam werkt, ja, aanvankelijk fomwijlen zeer gunstig op bijzondere ligchaamsgestellen. Logge lusteloosheid, en hare nadeelige gevolgen, worden, hoe verouderd ook fomtijds, en hoe schijnbaar ongeneeslijk, door dat albezielende vuur, althans voor den tijd van deszelfs aanhoudend branden, weggenomen. Edelaardigheid en moed worden vaak grootelijks verhoogd. Niets is den verliefden te groot en te moeilijk, zoo uit hoofde van de onmiddellijke vermeerdering zijner veerkracht, als ten gevolge van de werking der hoop op het verwekken of vermeerderen van wederliefde door grootmoedige bedrijven; maar die hoop gaat van eene gestadige on-

rust en vrees vergezeld, welke den lijder allerjammerlijkst slingeren, zijn ligchaam tot een geraamte doen uitteren, en zijne ziel in de grootste verwarring storten, ja tot eene volstrekte krankzinnigheid verlagen, kunnen.

Dit zijn menigmaal de schrikkelijke gevolgen van eene liefde, bij welke de hoop al meer en meer verdwijnt, en welker bevrediging ganschelijk achterblijft. Kan men dan slechts eenigzins voorzien, dat eene opgevatte liefde gevaar loopt van op geene andere dan eene strafbare wijze, of in het geheel niet, bevredigd te kunnen worden; dan behoort men te zorgen, dat zulk eene liefde de overhand niet neme, zoo men ze al niet ganschelijk uit zijn hart verbant. Men moet zich steeds in staat houden, om dit te kunnen doen, als het gekoesterde verlangen hopeloos begint te worden; op dat men door hetzelfde alsdan niet zoo jammerlijk verteerd worde, als een WERTHER, en vele andere lijders, met een nog veel grooter aantal van beklagenswaardige lijdederesfen, van ouds her geworden zijn, en nog steeds worden.

Ter verhoeding van zulk een verschrikkelijk onheil laten er zich zedelijke en andere hulpmiddelen gebruiken. Opvoeding, en eene geschikte keus van verkeer, kunnen veel baten. De verbeelding moet met geene tafereelen geprikkeld worden, die haar vervoeren, om zich de liefde uit een averegtsch oogpunt voor te stellen. Weg met al de vodden, die een talloos heer van winzieke Romanfchrijvers uitvent, en deels met zucht tot mingenot (in alle eer

en deugd, maar nogtans verpestend) voedende beelden opvult, deels met hemelsche liefde, en even hemelsche PYLADES en ORESTES vriendschap, stoffeert! Vodden, die, in eenzame stilte, en onkunde nopens de wezenlijke wereld, gelezen, jonge lieden, vooral van de zwakkere sekse, allervreesfelijkt kunnen verbijsteren.

Zedelijk en Godsdienstig aangekweekte deugd, en grootmoedige zelfsverloochening, zijn uitnemende tegenmiddelen, maar kunnen, als het ligchaam onder de zwaarte der drift wegzinkt, de tevens neergedrukte ziel zelden genoegzaam opbeuren. Op het ligchaam werken strenge matigheid, schraal voedsel, gestadige werkzame bezigheid, veel ligchaamsbeweging. Met een en ander laat zich eene dwaasheid verwinnen, waaruit anders afgetrokkene melancholische zwaarmoedigheid, algemeen wantrouwen, en norsche menschenhaat, voortspruiten, die zich onder het masker van loome lusteloosheid en neerslagtigheid verbergen, maar inmiddels de maandstonden stuiten, en longtering, of krankzinnigheid, ten gevolge hebben kunnen.

Van dit laatste gevolg treft men de droevige blijken in de huizen aan, die voor razende en andere krankzinnigen geschikt zijn. De daar geplaatste lijdens bestaan voornamelijk uit drie klassen, van mans, die door te leurgestelden hoogmoed, meisjes, die door hopelooze liefde, en vrouwen, die door jaloeerschheid, van verstand beroofd zijn geworden. Want hopelooze liefde komen de mans, als hunne hoogmoed daaronder niet te zeer geleden heeft, voor

zoo veel het bewonderde voorbeeld van den grooten WERTHER hen niet bekoort, door hunne meerdere beweging, en gestadig verkeer in de wereld, veelal welhaast te boven; en jaloerschheid voert hen, als hunne lagere kring hen daarvoor vatbaar maakt, tot een nagaan van de stappen van verdachte echtgenooten, waarbij de ontdekking der waarheid alles alsdan welhaast beslist. Vrouwen, welker kring jaloerschheid toelaat, kunnen hare mans daarentegen niet zoo overal nagaan, en worden hierom aanhoudender door jaloersche vermoedens geslingerd, welker oorsprong vaak enkel bij haar zelve schuilt.

Gevoelden zij voor hare mans eene overmaat van liefde, en voerde haar gestel haar tevens tot een overmatig mingenot, bereikten zij intusfchen vroegtijdig het oogmerk der liefde, en werd hetzelfde bij den aanvang van haren echt overbodig vervuld, dan plooit haar jeugdig gestel zich ligtelijk daarnaar derwijze, dat haar voortbrandend verlangen op den duur niet volkomen wordt vervuld. Hierom treffen de boven vermelde gevolgen van buitensporigheid in het mingenot haar niet; maar zij beginnen intusfchen hare, beroepshalve of anderzins gedurig afwezige, mans te verdenken. Eene blinde drift voert haar vaak tot de ongegrondste vermoedens, waaraan hare door wellust verbijsterde herfenen al meer en meer voedsel geven, en waardoor zij evenzeer tot werkelijk raaskallen kunnen worden gebragt, als in het geval van eene wezenlijke gegrondheid van haren minnenijd.

Tegen die ongegronde jaloerschheid moeten nu
al

al wederom dezelfde middelen worden aanbevolen, als tegen eene hopelooze liefde. Overmatig wellustige vrouwen behoorden zich aan gestadige nutte bezigheid te wijden, daarbij ligchaamsbeweging tot vermoeienis te voegen, en matigheid in spijs en drank, onthouding van krachtig en verhittend voedsel, wijn, likeuren, enz. vermindering van werkelooze eenzaamheid, aankweeking van zedigheid, zedelijkheid en ware Godsdiensfigheid, en verbanning van alle hart en zedenbedervend, en verdenking voedend, gezelschap.



ZEVENTIENDE AFDEELING.

Hartstogten en zielsaandoeningen.

Behalve die hartstogten, welke wij reeds aan het einde der vorige *Afdeeling* behandeld hebben, en verscheidene andere, wordt de mensch door nog een groot aantal andere zielsaandoeningen geslingerd, en dan eens gestreeld, dan eens gefolterd. Er heerscht in in dat alles voorts eene groote verscheidenheid van trappen. Uit welke oorzaken die gewaarwordingen ook spruiten, des menschen ligchaamsgestel heeft er eenen grooten invloed op, en vermeerderd of vermindert het geweld zijner zielsaandoeningen; van welke laatste er wederkeerig voor zijnen ligchaamswelstand zoo veel afhangt, dat zij meest alle hier evenmin onvermeld kunnen blijven, als die gene, waarvan de beschouwing ons zoo even bezig hield.

Eene en dezelfde zaak maakt op den eenen mensch eenen veel minderen indruk, dan wel op den anderen, ja treft eenen en denzelfden mensch dan eens

32 T ster-

sterker, dan eens wederom veel minder, naar dat zijne gesteldheid in der tijd hem gevoelig of ongevoelig maakt. Is men ziekelijk, men zal aan eene en dezelfde moeilijkheid veel zwaarder tillen, dan anders. Een dronken mensch zal zich over iets vergrammen, waarom hij lagchen zou, als hij nuchteren was. Zoo haast intusfchen de hartstogten en driften tot eene geweldige hoogte stijgen, worden zij voor des menschen gezondheid, ja voor zijn leven, gevaarlijk.

Wij hebben hier de voornaamste dier gewaarwordingen van den kant van derzelver schadelijkheid of nuttigheid voor des menschen ligchaamswelstand te beschouwen, en te overwegen, wat tot derzelver noodig bedwang of heilzame versterking dienstig wezen kan. Verder behoeven wij ons hier met haar niet in te laten. Wij onthouden ons derhalve zelfs van het Taalkundige, of zoo men wil Wijsgeerige, onderzoek, op welke gewaarwordingen eigenlijk de naam van *hartstogten* past, en welke dien van *driften* verdienen, en welke wederom meer aanspraak op eene andere benaming zouden kunnen maken.

Bij de behandeling der *liefde* reeds van de *vriendschap* gewaagd hebbende, merken wij hier, naar ons voorgefteld oogmerk, nopens haar aan, dat zij des menschen genoegens grootelijks bevorderen, en hierdoor voor deszelfs gezondheid allernuttigst zijn, kan. Grootelijks kwelt het ons, als wij zorg en kommer in onze eigene borst moeten opsluiten, en niemand hebben, wien wij ze veilig kunnen mededeelen, en van wien wij gevolgelijk troost en bemoe-

diging, zoo wel als hartelijke deelneming en trouwe hulp, verwachten mogen. Al baat deze niet, om ons boven allen kommer te verheffen, zij verligt hem echter grootelijks. Wij ademen althans veel ruimer, zoo haast wij den overkropten boezem in den schoot der deelnemende vriendschap hebben mogen ontlasten.

Valt ons dus een ware vriend van onze eigene sekse te beurt, al beantwoordt dezelve dan ook niet allezins aan de denkbeeldige tafereelen, die men hier of daar van vrienden of vriendinnen gemaald heeft gevonden; men heeft hem als een dierbaar geschenk der Voorzienigheid hoog te waarderen. Men zorg, dat men hem behoude, en toch niet te veel van hem begeere, hem door geene onbescheidene vorderingen van zich verwijdere. Vindt men daarentegen niets, dat naar een JONATHAN zweemt, men trachte de voordeelen der vriendschap van de hand eener getrouwe MICHAL te erlangen. Men kieze zich eene Echtgenootte of een Echtgenoot, op wiens bestendige tegenwoordigheid men meer, dan op die van een vriend, mag rekenen, en wiens deelneming hierom voor ons vaak nog heilzamer wezen zal, al bezit dezelve ook minder vermogen om ons dadelijk bij te staan.

Men verzekere zich voorts van de genegenheid der gene, door wie men wordt omringd, van die van kinderen, naastbestaanden, naburen, dienstboden, en allen, waarmede men eenigen omgang heeft. Die genegenheid wint men door een edelaardig en menschlievend gedrag. Behalve de genoegens, die
zulk

zulk een gedrag onmiddellijk aan ons eigen hart verschaffen kan, wordt ons leven door het denkbeeld veraangenaamd, dat wij van onze magen en kennissen geacht en bemind worden. Hunne streelende denkwijze blijkt ons bij den dagelijkschen omgang. Ook dit vermeerdert bij ons eene genoegelijkheid en welte vredenheid, die de ware balsam des menschelijken levens is; het belooft ons in nood en ongelegenheid eene genegene hulp, onder welker vooruitzigt men door dat van ramp en krankheid weinig bekommerd wordt; en men geniet die hulp bij voorkomende gelegenheden dan ook dadelijk.

Om tot een toestand te geraken, die voor des menschen gezondheid en welzijn zoo allervoordeeligst is, verbanne men uit zijn hart eene overdrevene eigenliefde, welke het eigen IK tot het doel van alle handelingen maakt, medelijden, menschenmin, ja alle liefde jegens anderen, uit het ijskoude hart verbant, al, wat den eigenbelangzoeker nadert, voor zoo veel hij niet dezen en genen belangshalve met eene geveinsde vriendelijkheid aantrekt, ruwelijk terug stoot, en ten gevolge heeft, dat hij zich, ondanks alle gehuichel, als eene barre rots in den Oceaan, steeds aan zich zelven overgelaten vindt, en op geenerlei toegenegenen bijstand van menschen in nood en ongelegenheid bouwen, ja op God zelve evenmin vertrouwen, mag.

Welk eene ijsfelijkheid! Is iemand niet even onnadenkend en gevoelloos, als zulk eene rots, dat de looze eigenbelangzoeker intuschen niet kan zijn,

welk een onophoudelijke zorg en kommer moet er dan niet steeds aan zijn gebeente knagen! Wat is immers de doortrapste sterveling, met al zijne list, tegen het heer van rampen, dat hem elk oogenblik treffen kan, en waartegen er voor ons geene be-
moediging, geen troost, dan in een vast vertrou-
wen op God, en de toegenegenheid van naastbe-
staanden, naburen en bekenden, te vinden is! Ja
welk eene orophoudelijke vrees voor zulke rampen
moet niet hem folteren, wien de bewustheid grieft,
dat hij van God en menschen niet dan met afkeer
verdient te worden beschouwd! Hoe moet nu niet
zulk eene vrees al zijne genoegens verbitteren, en
zijn leven voor hem tot eene gestadige pijnbank ma-
ken!

Die vrees kwelt den gierigaard; of hij is, zoo
als de meeste gierigaards, een ongevoelig schepfel,
dat slechts door geldverlies getroffen worden kan,
en zich hiertegen genoegzaam waant te kunnen be-
veiligen. Maar die vrees kwelt bovenal den baat-
zuchtigen en onregtvaardigen schraper, en wreeden
geweldenaar, zoo lang het smoren van alle inspraken
des gewetens hem niet gelukt; en welken sterve-
ling gelukt zulks ooit of ooit volkomen; al biedt
het leerstellige Atheïsmus van onze dagen hem daar-
toe ook alle mogelijke hulp? Welk eene gestadige
onrust kwelt ook niet hem, die zich belangshalve
van alle waarheid van karakter ontdoet, steeds an-
ders spreekt, dan hij denkt, andere gewaarwordin-
gen vertoont, dan er waarlijk bij hem huisvesten,
en,

en, als een bekwaam Acteur, alle zenuwen en vezelen in eenen bestendigen staat van spanning houden moet (*).

Oneindig veel gelukkiger en gezonder leeft daarentegen hij, die zich geen en zoodanigen dwang aandoet, en niet te vreezen heeft, dat hij door schaamte verbijsterd, of door gebrek aan behendigheid ver-raden, worden zal. O hoe vreesfelijk veel verliezen niet de fijne en kunstvolle treken van veinzerij en bedrog, in vergelijking met eene ronde opregtheid! Deze verschaft ons veel effener en gemakkelijker, veel veiliger en zekerder, pad door de wereld. Zij voert ons regtstreeks tot ons oogmerk, en helpt ons onophoudelijk voort. Kunstgrepen van list en bedrog worden, bij al de onrust en bedremmeling, waarvan zij

(*) „Zulk een toestand is een gedurige staat van kramp, en de gevolgen bewijzen zulks. Aanhoudende inwendige ongerustheid, angst, ongeregelde bloedsomloop en slechte spijsvertering, onophoudelijke tegenstrijdigheden, zoo in het lichamelijke, als in het zedelijke, zijn er de onvermijdelijke uitwerkselen van. Ten laatste geraken die ongelukkigen zoo ver, dat zij zichzelven verliezen en niet kunnen wedervinden. Hunne toestand veroorzaakt eene aanhoudend sluipende zenuwkoorts, die uit inwendigen prikkel en uitwendige kramp zamengesteld is. Zij worden daardoor verteerd, en naar het graf gevoerd, dat de eenige plaats is, waar zij het masker hopen mogen te zullen afleggen.” Dus verre HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, bladz. 286, 287. Maar, ach, hoe veel afzigtelijks heeft niet juist het graf door-gaans voor zulke ongelukkigen!

VERT.

zij verzeld gaan, tevens gestadig zwakker en nutteloozer; maar opregtheid neemt onder het gebruik steeds in kracht en nuttigheid toe. Hoe langer en bestendiger iemand haar betracht, hoe uitnemender diensten zij hem doet, en hoe sterker zij elk, waarmede hij zich inlaat, aanmoedigt, om op hem te vertrouwen.

Daarentegen moet een veinzer steeds op zijne hoede wezen, en zijne tong bewaken, op dat de waarheid, die zoo ligt uitlekt, toch nergens aan den dag kome. Met eene eindelooze ingespannenheid moet hij op zijne woorden en daden letten. Eer hij den mond opent, moet hij reeds dekmantel bij dekmantel uitdenken, en vervolgens moet hij steeds verfooning voor het eene en andere zoeken. Evenwel geraakt hij, ondanks alle zorg en moeite, met zijne huichelarij bezwaarlijk te regt. Zoo menigvuldig is het gene daarbij moet worden in acht genomen; maar de waarheid heeft geene kunstgrepen noodig, om zich te dekken. Zij komt steeds met zich zelve overeen, en is altijd bij de hand, op de lippen, en gereed, om zich kenbaar te maken. Steeds dreigt zij aan des leugenaars ingespannenste waakzaamheid te ontsnappen. Doet zij nu zulks eenmaal, dan valt er op hem eene achterdocht en argwaan, die bezwaarlijk of nooit wederom te overwinnen zijn, en hem somwijlen de grootste nadelen berokkenen.

Doch waarheen voert ons dit onderwerp? Wil-den wij al de onheilen vermelden, die er uit veinzerij, bedrog, dieverij, en zoo vele andere misdrijven,

ven, voortvloeiën; wij zouden de halve Zedekunde in deze *Afdeeling* hebben in te vlechten. Dezelve moet daarentegen slechts vermelden, hoe schadelijk of voordeelig des menschen hartsogten en zielsaandoeningen voor zijne gezondheid wezen kunnen. Hierom merken wij ten aanzien der gezamenlijke ondeugden slechts aan, dat zij alle evenzeer den mensch die kalmte, weltevredenheid en opgeruimdheid van ziel, ontrooven, welke het zalige gevolg van eene naauwgezette betrachtting der tegenoverstaande deugden, en het onmisbare vereischte tot eene goede gezondheid en bestendigen ligchaamswelstand zijn.

Die zielsgefteldheid moet men zich door geene ondeugden laten ontrooven; maar men moet dezelve ook door geene wederwaardigheden laten wegnemen. Om nu hiervan geen gevaar te loopen, beschouwen men zijne lotgevallen steeds als schikkingen van eene wijze en goede Voorzienigheid, die het wezenlijke heil van elken deugdzamen blijft beoogen, welke flagen hem ook somwijlen treffen mogen. Men versterke dus zijn geloof aan die Voorzienigheid langs alle mogelijke wegen (*). Men leere haar, en al,
wat

(*) Men zal daarvoor, met een weinig opmerkens, in zijne eigene lotgevallen, en die van zijne bekenden, en in de geschiedenis, eene groote verscheidenheid van gansch andere bewijzen vinden, dan dat gene, waarop E. A. BORGER's *Oratio de Historico Divinae Providentiae administro*, na een langen praal met wezenlijk fraai Latijn, en veel boert, eindelijk nederkomt.

VERT.

wat zij ons toezendt, met eene onwankelbare vastheid van grondbeginselen, uit zulk een oogpunt beschouwen, als het onlangs door SALZMANN in deszelfs *Hemel op aarde* werd afgeschetst. Men geniete voorts al hare weldaden met vrolijke dankbaarheid, en geve zich daarbij aan eene gematigde vreugde over, die voor onzen ligchaaniswaalstand allerheilzaamst is.

Vreugde over het algemeen bevordert den omloop der vochten en de uitwaseming. Verstoppingen worden daardoor voorgekomen. De spijsvertering, en alle andere ligchaamsverrigtingen, worden begunstigd; en vreugde schenkt heilzame veerkracht aan de ziel. Eene aanhoudende vreugdige opgeruimdheid van hart maakt des menschen wezenlijk geluk uit, tot welks bevordering gematigde ontlastingen van allerlei aard, matig genoten openend en ligtverteerbaar voedsel, eene heldere drooge lucht, eene behoorlijke maat van ligchaamsoefening, nutte, en met een goeden uitslag bekroonde, zielswerkzaamheid, tuschenpoozende gezellige verkeerling met edeldenkende menschen, en bovenal een gerust geweten, en daarmede gepaard vertrouwen op God, alledienstigst zijn.

Bijzondere ontmoetingen en voorvallen van eenen gewenschten aard kunnen de vreugde min of meer sterk doen toenemen. Dan wordt het gansche ligchaam buitengewoon verlevendigd; de oogen schitte-

teren, het bloed gудst door hart en slagaderen, de gansche omloop der vochten wordt versterkt. Dit bevordert de uitdrijving van schadelijke deelen, en dient meermalen tot wegneming van verstoppingen en andere ongesteldheden. Maar eene te sterke, of te langdurige, verheffing van de vreugde beneemt ons niet slechts de overtollige vochten, maar ook menige nuttige, en meer, dan de natuurlijke verrigtingen gereedelijk herstellen kunnen. Daarop volgt verflapping en zwaarheid in de leden; en de slaap, het eenige middel, om aan de zenuwen, die van te groote spanning geleden hebben, nieuwe veerkracht te geven, de dierbare slaap wordt verstoord (*).

Een schielijke aanval van onmatige vreugde kan zeer schadelijk zijn, om dat zij den mensch op een groot verlies van veerkracht te staan komt, en zijne zenuwen door haar ten sterkste geschokt worden. Dit is, na eene lange rust, nog wel het schadelijkste. Het kan des menschen vaten, bij eene te sterke rekking, scheuren, en hem bloed doen spuwen. Koorisen, krankzinnigheid, bezwijming, ja een plotfelingsche dood, kunnen er de gevolgen van zijn. Allernuttigst is derhalve een voorgevoel, of eene voorloopige kennis, van eenige bijzonder gelukkige ge-

(*) Hierom raadt de vermaarde SANCTORIUS het grof spelen ten sterkste af aan lieden, die hunne hartstogten niet weten bedwingen, en bij wie de vreugde, door groote winst veroorzaakt, slapeloze nachten, en veel wanorde in de uitwaseming, ten nadeeligen gevolge zou kunnen hebben.

gebeurtenis, waardoor het ligchaam voor de aandoe-ningen, welke deze verwekt, trapswijze wordt voorbereid; en wij moeten ons zelve zoo veel doenlijk de noodige vastheid van geest verschaffen, om tegen gelukkige tijdingen, even als tegen ongelukkige, wel bestand te zijn.

Vreugde doet ons doorgaans lagchen; uitbundige vreugde kan ons doen schateren; maar het lagchen spruit geenszins altijd uit vreugde. Spijt en verachting kenmerken zich vaak ook door een lach, en men kan denzelven doorgaans door het zeggen, schrijven of vertoonen, van slecht bij elkanderen voegende dingen verwekken. Er is daartoe, bij voorbeeld, slechts een jong mensch met de peruik van een ouden man noodig, of eene oude vrouw, die zich als een jong meisje heeft opgeschikt. Al, wat ongerijmd is, maakt onze lachspieren min of meer gaande, zoo het ons onverwacht voor oogen komt, en niet van zulken aard is, dat het veeleer walging of verontwaardiging verwekken moet; welk laatste bij het baren van muizen door zwangere bergen meestal het geval pleegt te wezen.

Een gematigd lagchen is heilzaam. Men ademt daarbij veel lucht in, die vervolgens bij kort op elkander volgende rukken uitgeademd, eene heilzame beweging van het bloed door de long bevordert. Voor de werktuigen der spijsvertering is het ook heilzaam. Maagpijn, koliek, en kwalen, die door geene andere middelen konden worden weggenomen, zijn somtijds voor eenen opzettelijk verwekten of anderen lach geweken. Hoogst nuttig was dezelve ook

ook meermalen, om wanhopige gezwellen aan long en lever te doen doorbreken, en de lijders langs dezen weg te herstellen (*). Een onmatige lach kan daarentegen voor kinderen, en menschen, die het op de zenuwen hebben, zeer nadeelig worden. Dezelve behoort tevens tot de toevallen der zenuwziekten zelve; en het lachverwekken is een bedrijf, waarmede er op den duur weinig eer te behalen is; al schijnt men zich daarmede in sommige gezelschappen ook nog zoo aangenaam te maken.

Regtstreeks tegen over het lagchen staat het schreijen; zelfs ten aanzien der rigting van vele gelaats-trek-

(*) Bekend is hier te lande het geval van een Hoogleeraar, die een dommen neef, op aanzoek der maagschap, tot Doctor in de Geneeskunde promoveerde, en met eenige goede recepten naar een afgelegen klein plaatsje zond; na hem onderrigt te hebben, welk degtig voorkomen hij zich bij de Patienten had te geven. Die Hoogleeraar leed eenigen tijd daarna aan een keelgezwel, dat men vruchteloos poogde te doen doorbreken. Na dat al, wat in aanzien stond, daarover geraadpleegd was, verwierf des Hoogleeraars maagschap zijne toestemming, om den gezegden neef te ontbieden. Dezelve verscheen bij den lijdenden oom, met al de vorige domheid op het gelaat, maar met die degtige houding, welke hij denzelven had aangetoond. Straks geraakten des lijders lachspieren in beweging, en, zoo haast hij den Doctor de voorgeschrevene vragen op eenen Profesforalen toon bij hem zelve hoorde aanheffen, kon hij zich niet inhouden, en berste de zweer, enz.

VERT.

trekken. Evenwel is het somwijlen ook een gevolg van vreugde. Deze uit zich soms in tranen, als men, bij voorbeeld, boven verwachting begunstigd en beweldadigd wordt. Dan noemt men dit intusfchen eigenlijk tranen van dankbaarheid. Zulke tranen stort men vaak ook, wanneer men door een edel bedrijf van een ander jegens een derden a's verascht wordt. Er zijn voorts tranen van medelijden en tranen van liefde. Kortom, alle sterk gevoel des harten kan ons tranen asperfen; en men vindt menfchen, die al de gezegde foorten van tranen storten, maar door eigen leed tot geen fchreijen bewogen worden, om dat een edelaardige moed hen boven een weemoedig gevoel van eigene fmart verheft (*); een gevoel, waardoor de zwakkere fefte doorgaans meer gedrukt en tot fchreijen bewogen wordt, dan de andere.

Tot de tranen over eigen leed behooren die van fpijt, van berouw, en van droefheid over het algemeen. Deze stort men niet, wanneer het leed al te zwaar

(*) Het gene men nopens J E S U S leest, ftrookt alfezins karaktermatig met de grootheid, die hem onderscheidde. Hij weende bij zijn aandenken aan het lijden van eenen vriend, en toen hij zich den vreesfelijken ondergang voorftelde, dien het *Joodsche* volk zich door dezelfs halftarrige verblindings berokkende; maar bij dat aandenken aan zijn nabijzijnd laafte lijden, dat hem zulk een angftig zweet asperste, en onder dat lijden zelf, leest men niet, dat hij daarover tranen stortte.

VERT.

zwaar drukt, en de droefheid aan wanhoop grenst. Is zij minder wanhopig, dan is de vloed van tranen, waarin zij zich veelal ontlast, voor den treurenden allerheilzaamst. Men ontwaart alsdan eene benaauwing en zamentrekking van de borst, welke de ademhaling stremt; denkelijk omdat de long alsdan een overvloed van lucht bevat, welke door snikken geweldig uitgedreven wordt. Door deze belemmering in de ademhaling wordt het bloed belet, uit het hoofd naar de long terug te vloeijen. Het gelaat ziet er gevolgelijk rood, gezwollen en verhit uit, en de waterdeelen van het bloed scheiden zich aldaar af, en vormen de tranen, die men loost. Hierdoor wordt het hoofd ontlast, en ademhaling en bloedsomloop van lieverlede op nieuw geregeld. De oogen lijden inmiddels onder die ontlasting; hoe grootelijks dezelve ook tot verligting van het benaauwende der droefheid strekt.

Dus bedaard, en den treurenden niet meer in gevaar van een schielijken dood stellende, knaagt echter de droefheid, als zij voortduurt, aan deszelfs leven. Als een traagwerkend vergif, ondermijnt zij onze ligchaams- en zielsvermogens, en verzwakt zij het gansche zenuwgestel. Het hart slaat langzamer. De omloop van het bloed en de verdere vochten wordt trager, en geraakt dikwijls in deze en gene kanalen tot stilstand, waaruit er kwalen spruiten, die de nadeelen der droefheid nog verergeren. Het gelaat wordt bleek, en vervolgens geelachtig en gezwollen, ligchaam en ziel lijden al meer en meer. De omloop van het bloed door de long moet door

een gestadig zuchten bevorderd worden. Eetlust en spijsvertering verzwakken. Er ontstaan verstoppingen, hysterische en hypochondrische ongemakken, en ten laatste tering, die dikwijls zelfs in den bloei des levens ongeneeslijk is, en alle kunstmatige hulpmiddelen trotseert.

Lieden, die zich in een gemelig treuren toegeven, verliezen spoedig den eetlust, te gelijk met het verteringsvermogen. Er ontstaat bij hen een bittere smaak in den mond. Windzucht en spanning, koliek, kramptrekkingen, en de lange lijst van uit de maag ontstaande kwalen, volgen noodwendig. De mans krijgen de blinde aanbeijen; bij de vrouwen blijven de stonden weg, of worden zij ongeregeld. De lijderezen worden van hardlijvigheid, of tusschenpoozenden buikloop, geplaagd. De gal wordt, uit hoofde van den vertraagden bloedsomloop, hard, en veroorzaakt verhardingen in de lever, of zij vermengt zich met het bloed, en verwekt geelzucht, of waterzucht.

Zulke lieden worden zeer prikkelbaar en korfel, en schepen telkens op nieuw hartzeer. De ziel houdt zich ten laatste ganschelijk met de beschouwing van haren ellendigen toestand bezig, en vindt bijkans in elk voorwerp nieuw voedsel voor hare treurigheid. Zij voedt dezelve nu ook gaarne, en er schijnt haar daarin zekere wellust gelegen te wezen. Vooral wanneer men om het gemis of verlies van een bemind voorwerp treurt, dat men zich onder het treuren steeds voor oogen stelt. De gansche verbeelding wordt al meer en meer verbijsterd, en

de gewoonste gevolgen bestaan in de diepste zwaarmoedigheid, die van eene zenuwkoorts, of krankzinnigheid, en soms van kanker, soms van een spoedigen dood uit louter verdriet, gevolgd worden.

Hartzeer over een onbevredigd verlangen, om huiswaarts te keeren, en vrienden en magen te bezoeken, brengt eene kwaal voort, die bij de daaraan menigvuldig kwijnende *Zwitsers* het *heimwee* heet, en somtijds, na een korten staat van melancholische zwaarmoedigheid, beving der leden, en andere niet zeer gevaarlijk schijnende toevallen, den ongelukkigen lijder naar het graf sleept, maar hem meer dikwijls doet uitteren, en tot de zonderlingste grillen en fantazijen vervoert. Drang van redenen, krijgsmans straf voor buiten 'slands dienende *Zwitsers*, en geneesmiddelen, baten niets; maar eene spoedig verwekte hoop op bevrediging van des lijders wensch, of dadelijke bevrediging daarvan, hebben eene vermogende kracht; bij aldien er niet reeds dadelijk eene ongeneeslijke toring of krankzinnigheid plaats gegrepen heeft.

Er bestaat nog eene zonderlinge hysterische of zenuw-koorts, welke de zielsvermogens van menigen lijder krenkt, en door RICHARD MANNINGHAM het eerste naauwkeuriglijk beschreven werd. Verzwakte menschen van beide sekten, en lieden, die zeer gevoelig zijn, slaan, na zwartgallige ongesteldheden en andere uitputting van krachten, inzonderheid voor die krankheid bloot. Dezelve begint met ongeregelde verheffing van koorts. Daarmede paart zich eene drooge tong zonder dorst, benaauwdheid zonder

zigtbare oorzaak, gebrek aan eetlust, een zwakke, maar snelle, en ongelijke, pols. Er wordt een overvloed van ongekleurd water geloosd. Van tijd tot tijd zijn de lijdens koud en huiverig, somtijds breekt er hun een klam zweet uit. Somtijds bestaan de verschijnselen in koliek, slapeloosheid en krankzinnigheid. Gemeenlijk eindigt die koorts, naar de ontdekking van den gezegden Arts, binnen dertig of veertig dagen, met slaauwtes, stille gepeinzen en den dood; zoo zij niet bij haren aanvang door versterkende middelen wordt gestuit.

Om de treurigheid zelve, waaruit die koorts en zoo vele andere kwalen voortspruiten, in haren loop te stuiten, moet de ziel zoo veel doenlijk van hare oorzaken worden afgetrokken. Genoegelijk en vervrolijkend gezelschap kan daartoe even dienstig wezen, als het daarentegen schadelijk is, dat men met menschen omgaat, die den mond steeds van eigene en andere ongelukken vol hebben. Eenzaamheid en ledigheid zijn niet minder nadeelig. Nuttig is het, dat de lijder, zoo mogelijk, naar eene warmere en droogere luchtstreek verhuize. Het laauwe bad kan hem veel baat aanbrengen. Even zeer kan het baten, dat het ligchaam hem met drooge doeken gewreven worde, die met amber, azijn, suiker, enz. berookt zijn, en dat men hem met eene vrolijke muziek streele, en hij een matig gebruik van zachten en streependen wijn make; maar onmatigheid hierin zou de maag met zuur opvullen en bederven.

Treurt iemand over onherstelbare verliezen; vindt hij in dat treuren voor zich eenigen wellust, en weigert hij

hij daarom een gereed te baat nemen van het opgenoemde; dan is er veel menschkunde noodig, om hem hiertoe te bewegen. In zulk een geval zullen troostredenen veel minder baten, dan opregt betoon van deelneming aan zijn leed, en gevoel van deszelfs zwaarte; waardoor men het vertrouwen van den treurenden winnen, hem aan zich hechten, en zijnen geest des te ongemerkter en menigvuldiger van de redenen zijner droefheid afleiden kan. Zijn die redenen daarentegen van zulken aard, dat hij door hoop opgebeurd kan worden, dan moet men hem deze op eene gepaste wijze trachten in te boezemen, en daartoe alles te baat nemen, wat de wezenlijke getfeldheid der wereldfche zaken van den eenen kant, en een levendig geloof aan de Goddelijke Voorzienigheid van den anderen, kunnen opleveren.



Hoop doet de ziel zoo fterk niet aan, als dadelijke vreugde, en fchaadt hierom nimmer zoo, als de vreugde fomwijlen doet. Zij wordt ook niet zoo plotfelings afgebroken, als dit ten aanzien der vreugde meermalen gebeurt. Zij werkt zachter en beftendiger, en is hierom voor de menfchelijke gezondheid allerheilzaamst. Menigmalen heeft zij lijders behouden, wier toefland gansch reddeloos fcheen. Zal zij intufchen op den duur baten, dan moet zij nimmer eensklaps te leurgelfeld kunnen worden,

en zich gevolgelijk aan geene bepaalde uitzigten hechten (*). In den grond moet alle hoop enkel in de vaste verwachting bestaan, dat onze lotgeval-
len door Hem, die alles beheerscht, zoo wij ons wel gedragen, steeds dragelijk genoeg zullen worden gemaakt. Eene verwachting, welke een Wijsgeerig besef van de wezenlijke dragelijkheid, ja genoegelijkheid, van veel schijnbaar ondragelijks grootelijks versterken, en zoo onwankelbaar maken kan, dat men verre zij van zich eeniglijk bij het uitzigt op eene zalige onsterfelijkheid te moeten bepalen, buiten hetwelke zoo oneindig velen voor den bedrukten naauwelijks eenigen troost weten te vinden (†).

Tegen over hoop staat vrees, voor zoo veel zij het bekommerde oog van den mensch op een toekomstig wezenlijk of ingebeeld kwaad vestigt; doch zij verkeert niet enkel omtrent de toekomst, maar leert ons ook tegenwoordig kwaad ontzien en schuwen. Men is ten haren opzigte tot een allerbuiten-
sporigst uiterste vervallen. De Ouden erkenden aan
den

(*) Door een dwaas inboezemen van zulk eene hoop aan treurenden stelt men hen voor plotselingsche wanhoop bloot, die hen treffen moet, als de ingeboezemde hoop verijdeld wordt. Dan zinken zulke menschen te dieper weg, hoe meer de hoop hen had opgebeurd. VERT.

(†) Ook HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, bladz. 281. stelt dat uitzigt voor als het eenige, dat ons dit leven van waardij, en de moeilijkheden van hetzelfde dragelijk maken en verligten, kan. Maar gansch anders denkt er een SALZMANN over. VERT.

den eenen kant, dat Fortuin dikwijls den stoutmoedigen voorthielp, en den bevreesden hulp weigerde; maar des laatsten moeder, leerden zij tevens, had hem zelden te beweenen, daar zijn schroom voor wezenlijk kwaad hem eene voorzigtigheid bijzette, die in den strijd en elders zijn leven verlengde. Hedendaags wordt het door velen ganschelijk uit het oog verloren, dat de voorzigtigheid de dochter der vrees is, en men geen wijzen moed, maar eene voltrekte roekeloosheid, aankweeken zou, als het een van de eerste grondregelen der opvoeding werd, den mensch de vrees af te leeren (*).

Hier toe hellen de hedendaagsche opvoedingsstelsels veelal over, en meer andere stelsels werken mede, om het belagchelijk te doen schijnen, dat men langer met de vréesvolle Ouden de vrees des Heeren voor het beginsel van alle wijsheid houde. O hoe vreesfelijk ondermijnt niet eene inkruipende waanwijsheid alle oude grondslagen van opvoeding, en alle verdere vorming van het menschelijke karakter. In

SA-

(*) Hierop dringt intusschen HUFELAND, *Kunst, enz. II. deel, bladz. 53*, ten sterkste aan. Hij beroept zich op het gezegde van een *Engelschman* deswegens, en op de schadelijkheid van vrees voor onweder en spoken, waaromtrent men door den Vertaler, *bladz. 54*, naar VILLAUME verzonden wordt. *Bladz. 57 en volg.* ijvert HUFELAND ten sterkste tegen vrees voor den dood, en *bladz. 69 en volg.* tegen ingebeelde ziekten, waartegen zijne volgende lange uitweiding over allerlei vergiften intusschen zeer ondienstig is.

VERT.

SALOMO's leer: *Vreesst God, eert den Koning, en vermengt u niet met de gene, die naar verandering staan*, vinden de hedendaagſche omwentelaars alles voor des menſchen hooge waardigheit even onteerend; om dat het voor hunne ruſtelooze woelzucht alles genoegzaam even hinderlijk is.

Verre zijn wij intuſſchen van hen hier in al hunne gangen te willen nagaan. Wij bepalen ons thans bij de vrees, die, voor zoo veel zij niet ongegrond of buitensporig is, van de eerſte jeugd af voor den menſch allerheilzaamſt zal worden geacht, zoo haast men van de bruſende ſtelfelzucht onzer dagen tot eene bedaarde overweging van zaken terug keert. Waardoor toch leert men een kind water, vuur, ſcherp gereedschap, enz. vermijden? Waardoor anders, dan door hetzelfde eene heilzame vrees daarvoor in te boezemen? Waardoor houdt men hetzelfde van vele verkeerdheden terug, dan door vrees voor de ſtraf, waarmede men hetzelfde bedreigt; van welken aard die ſtraf ook wezen moge? Dat de verder opwaſfende jeugd zich veelal ook niet enkel door eene beredeneerde ontwikkeling der ſchadelijke gevolgen van elk verkeerd bedrijf laat vormen, moet uit onze *Afdeeling* over de opvoeding gebleken zijn; maar, al kon men zich daarmede vergenoegen, waarop zou zulk een uitpluizen van alles dan nog nederkomen? waarop anders, dan op een verſtandig inboezemen van vrees?

Gewiſſelijk, deze moet ons door het ganſche leven henen geleiden. Haar afleggen voor een enkel oogenblik kan ons, en anderen met ons, hoogst

ongelukkig maken. De onverschrokkenste Veldheer moet zijnen vijand nimmer te gering achten. Doet hij zulks, dan kan een onverhoedsche aanval van denzelven al zijne ontwerpen vrijdelen; of dit kan het gevolg van een onbedachten aanval op denzelven zijn. Steeds moet hij op eene goede retraite voor zich en de zijnen bedacht wezen, als geene Financieele of andere confideratien hem noodzaken, om volstrektelijk alles op het spel te zetten; zoo als MAURITS VAN NASSAU dit in 1600 bij *Nieuwpoort* op eene genoegzaam voorbeeldelooze wijze deed. Bij wien kan de vrees voorts ongepaster schijnen, dan bij een Scheepsbevelhebber, die haar zelfs in het nijpendste gevaar nimmer moet laten blijken, zoo hij niet eensklaps alles verloren geven wil? Hoe ligtelijk verliest hij inmiddels niet eensklaps alles, zoo haast hij voor een enkel oogenblik eene vrees aflegt, welke nimmer uit zijn hart moet wijken.

Dit bleek op het ontzettendste aan onzen Commodore FLINDERS, en deszelfs eersten Luitenant FOWLER, die, met evenveel behoedzaamheid, als onverschrokkenheid, verre weg de meeste onbekende kusten van *Nieuw-Holland* opgenomen hebben, de, en op een ander schip van daar terugkeerende, door de onbedachtzaamheid van een enkel oogenblik veroorzaakten, dat dat schip en nog een ander op een koraalrif verzeilden, voor welks ontmoeting zij daar ter plaatse geene vrees hadden; hoe zeer zij ook de naburige zee met koraalriffen opgevuld hadden gevonden, uit welker midden zij hun vorig schip met de grootste zorg en moeite in het ruime sop had-

hadden moeten terug brengen. Welke gevolgen die tijdelijke aflegging van zorg en vrees had, vernam men dezer dagen hier te lande algemeen. Daarbij bewonderde men den grooten FLINDERS, die, door een zorgvuldig bedekken van de vrees, welke straks bij hem meer dan ooit herleefde, de gezamenlijke schipbreukelingen zoo veel moeds inboezemde, dat hij hen op drie na allen vermogt te behouden (*). Om nu de vrees derwijze te kunnen bedekken, moet men zekimmer de overhand op zich zelve laten bekomen. Ja, nimmer moet zij den mensch vermeesteren, zoo dat zij hem kracht, overleg, verstand, kloekmoedigheid, enz. beneme, en op zijn ligchaamsgestel tevens den ongunstigsten invloed hebbe. Want dit doet even veel welke vrees, als men hare ongegrondheid niet beseft, of zich, wanneer zij niet ongegrond is, door geene hoop, en vertrouwen op welberaamde maatregelen ter afwending of sluiting van het kwaad, tegen haren overmatigen indruk wapent. Geeft men zich daarentegen aan dien indruk over, en laat men zich amechtig daardoor wegslepen, dan blijven alle redmiddelen onbeproefd, en openbaart zich de vrees tevens uitwendig in de afzigtelijkste en heillooste toevallen (†).

Eene

(*) Op drie na werden onlangs ook al de manschappen van 's Konings Linieschip *Amsterdam* behouden. Een en ander strekt ter beteugeling van eene ongerijmde vrees voor de zee en de schipbreuk, die men er somwijlen, maar toch steeds zeer zelden, lijdt. VERT.

(†) Met hetgene daaromtrent hier volgt vergelijk men

Eene onbeteugelde vrees verwekt aan elk lichaamsdeel verflapping en framheid. Zij vertraagt den pols, verhindert de adembaling, en soms ook de uitwaseming. Van hier eene meerdere of mindere huivering en siddering. Daarentegen verwekt de vrees ook wel eens eene meerdere uitwaseming; want zij brengt het gansche ligchaamsgeftel in verwarring. Zij verstopt de maandftonden, en verwekt daarentegen dikwijls buikloop, en bij sommige menschen eene onvrijwillige zaadloozing. Bij sommige zelfs doet zij de urine afloopen, en sommigen jaagt zij een klam doodzweet op het lijf. Vreesachtige menschen worden van Epidemische krankheden ligter aangetast, dan anderen, die meer moeds hebben; want vrees verslapt niet slechts de veerkracht en werking van het hart, maar bevordert gelijktijdig de opfporping van lucht door de huidvaatjes, en maakt dus den mensch vatbaarder voor besmetting.

Kortom, vrees stelt den mensch meer voor krankheden bloot, maakt ze gevaarlijker, verandert derzelve natuurlijken loop, en verzwaart ze door duizend bijkomende dingen, zoo dat zij aan alle hulpmiddelen weerstand bieden, de pogingen der natuur verijdelen, en den dood verhaasten (*).

De gewo- ne

men **UNZERS Art. 131. fluk.** waar men vele voorbeelden van menschen vindt, welker haren de vrees eensklaps grijs deed worden.

VERT.

(*) Dit is meermalen het gevolg van de onvoorzigtige verschijning van een ziekentrooster, of geestelijken, bij een kranken, die hem dan als den bode van een ge-

ne gevolgen van eene geweldige en buitensporige vrees, die door eene ongeregelde verbeeldingskracht wordt voortgebracht, bestaan in uitslag in het aangezicht, opzwellling van een of ander deel, ontsteking aan de huid en pijnlijke zweren. In sommige gevallen heeft de vrees zelfs beroerte aan eenig deel, verlies van spraak, vallende ziekte, ja krankzinnigheid, veroorzaakt. Van dit laatste zag ik zelf eenmaal een voorbeeld in een Heer, die zich thans te *Edinburg* bevindt. Dezelve was tijdens de ijsfelijke aardbeving van *Lisfabon* daar ter stede, en werd door de vrees, die het instorten van kerken, hui-

gewissen dood beschouwt. Vooral wanneer zulke lieden straks gesprekken aanvangen, waartoe zij zich ambts-halve verplicht rekenen, en waaraan zij meermalen eenen al te ruwen nadruk bijzetten. Het bezoek van een verstandigen Geestelijken kan daarentegen veel tot herstel van een kranken bijdragen, wanneer hij zich reeds vroegtijdig als vriend bij denzelven vervoegt. Dan heeft hij gelegenheid, om in deszelfs leefwijze en behandeling verkeerdheden op te merken, die aan het oog van den nauwkeurigsten Geneesheer ontglippen, en om ze dadelijk te verhelpen, zoo wel als om des lijders ziel derwijze te stemmen en gestemd te houden, als deszelfs wederzijdsche belangen vorderen. Hij kan deszelfs herstel, als het mogelijk is, grootelijks helpen bevorderen. Iets, dat bij *Roomschgezinden* dikwijls zelfs het gevolg van de toediening der Kerkplegtigheden is, die niet dan in doodsgevaar plaats grijpt, en den lijder, door hem gerust te stellen, vaak aan dat gevaar ontrukkt, en tegen alle verwachting herleven doet. **VERT.**

huizen en gansche straten, voor zijne oogen hem aanjoeg, voor altoos van zijn verstand beroofd.

Tegen over hoop staat voorts ook wanhoop; eene overmaat van vrees of droefheid, bij welke alles hopeloos schijnt. De toekomst verkeert alsdan in de stikdonkerste duisternis. Men waant daarin niets te zullen vinden, dan eene ellende, welke men voor zich zoo ondragelijk acht, dat men den dood als zijnen eenigen redder beschouwt. Soms tijds ontstaat die waan plotfelings, maar meestal groeit hij trapswijze aan, en heeft hij meer overeenkomst met eene Melancholische zwaarmoedigheid, dan met schrik. Lieden, bij welken hij de gezegde hoogte van lieverlede bereikt, worden dikwijls door gewetenswroegingen tot wanhoop gebragt; of dezelve ontstaat bij hen uit eene opeenstapeling van ongelukken, en daaraan verbondene bekommelingen, die zij bij zich zelve opkroppen.

Van zoodanige menschen verslappen de vaste deelen. De vochten worden dik en zwaar, en beginnen stil te staan. Alles gaat met een gevoel van groote zwakheid gepaard, en eene even zwakke ziel wordt meer en meer met benaauwende indrukken opgevuld. Voor dit alles staan menschen, die veel dierlijk voedsel eten, meer dan anderen bloot; daar zulk voedsel aan hun bloed veel zelfstandigheid bijzet, en hetzelfde dik maakt. Aan zulk voedsel wijten sommige schrijvers de neiging van zoo vele *Engelschen* tot wanhoop en zelfsmoord. De *Negers* worden voorts gezegd daartoe zoo sterk over te hellen, om dat hun bloed meer zelfstandigheid bezit

en dikker is, dan dat der meeste blanken. Maar men geeft aan de *Negers* maar al te veel reilen tot wanhoop; en over de gevolgen van het vleescheten der *Engelschen* is in de IX *Afdeeling* reeds het noodige gezegd.

Roemzuchtige menschen worden dikwijls van wanhoop bevangen, als eenige ontmoeting hunne eergierigheid krenkt, of hunne ontwerpen vrijdelt (*). Dezelfde wanhoop bevangt verkwisters, en andere in overvloed levende menschen, als armoede en verdere levensbezwaren, waarmede zij onbekend zijn, hen geweldig treffen. Dwaze Godsdienstbegrippen brengen ook wel eens wanhoop en zelfsmoord voort. Tot verhoeding daarvan moet de geest der lijdens verstandiglijk worden geleid, en hun lichaamsgestel tevens zoo veel doenlijk verbeterd. Dit laatste is zelfs de hoofdzaak ter voorkoming van eene plotseings ontstaande wanhoop, waarvoor eene te groote prik-

(*) Toen dit BUONAPARTE bij *Waterloo* overkwam, dachten vele menschen, had hij zich evenzeer moeten ontzielen, als zoo vele anderen zulks in dergelijke gevallen deden. Dat hij zulks niet deed en nog niet doet, dit leiden velen uit vrees voor den dood af. Anderen wanen hiervan bij hem zoo weinig schijn te vinden, dat zij hem veeleer steeds voortdurende ontwerpen toeschrijven, ja vreezen, dat dezelve nog eens in werking geraken zullen. Naauwelijks iemand denkt aan de nieuwsgierigheid, die hem kan doen verlangen te zien, hoe het met de wereldsche zaken al verder en verder loopen zal.

VERT.

prikkelbaarheid der spiervezelen den mensch vatbaar maakt, en waardoor hij voor een oogenblik als krankzinnig gemaakt wordt. Want dit zijn de menschen wezenlijk, wanneer zij zich bij een plotselings opkomend ongeval van het leven berooven (*).

Zulk eene wanhoop grenst ten naauwste aan schrik. Alleen is deze in zijne werking meer lijdelijk, en het gevolg van eene prikkelbaarheid, die met zwakheid gepaard gaat. Deze prikkelbaarheid zoo veel doenlijk weg te nemen, en al, wat schrik verwekken kan, zoo veel mogelijk te vermijden, kan aan menschen, die ligt schrikken, niet te sterk worden aanbevolen; want alle schrikken is hoogst gevaarlijk (†). Het doet bijkans elke spier, waarmede wij onze willekeurige verrigtingen volbrengen, opkrimpen. Het kan polijpachtige knobbels in des lijders hart verwekken, en ontteking aan de uitwendige ligchaamsdeelen, mitsgaders trekkingen en bezwijming. Aan den anderen kant kan het noodige ont-

las-

(*) Evenwel zijn er waaghalzen, die bij roekelooze ondernemingen door het opzet gedreven worden van zich, als dezelve mislukken, straks om te brengen. Een opzet, welks beredeneerde vorming door zulke vertoogen tegen de vrees voor den dood, als dat van HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, bladz. 57—63, grootelijks bevorderd schijnt te kunnen worden. Ook hierover heeft die Geleerde, hoe groot anders ook, onzes erachtens, niet genoegzaam doorgedacht.

VERT.

(†) Hierover, en over de beste middelen tegen den schrik, wordt er in UNZER's *Arts*, 97. *Stuk*, voortreffelijk behandeld.

VERT.

lastingen, inzonderheid uitwaseming en aanbeijen, stuiten. Het doet zulks ten aanzien der maandston- den soms oogenblikkelijk. Het doet meermalen zwe- ren en huiduitslag, ten grooten nadeele voor de ge- zondheid, ja tot gevaar voor het leven, inslaan. Hartklopping, beving, stuiptrekkingen en overvallen van de vallende ziekte, ja een schielijke dood, be- hooren tot de uitwerkselen van het schrikken.

Daar de teedere lichamen der kinderen zeer ge- voelig zijn, en ligt aangedaan worden, kan een toe- gebragte schrik hen zoo bevangen, dat zij daarvan eensklaps in stuiptrekkingen sterven, of hun gansche leven lang zoo zwak van ligchaam en geest blijven, dat zij bij de geringste aanleiding telkens op nieuw schrikken. Als zij in den slaap schreeuwen, schich- tig opspringen, en vrees of schrik aanduidende be- bewegingen maken, moet men zulks niet aanstonds aan pijn toeschrijven, maar spruit het dikwijls uit droomen, die hunne jeugdige zielen met schrikver- wekkende beelden kwellen; vooral wanneer zij, wakker zijnde, meermalen geschrikt hebben; alwaar- om men te zorgen heeft, dat dit zoo min mogelijk geschiede.

Daar schrik het bloed van de huid binnenwaarts doet wijken, belemmert hij den omloop der voch- ten grootelijks. Gaat hij van toorn verzeld, dan ontstaan er niet zelden geweldige bloedvloeijingen, brakingen en beroerte. Daarentegen heeft een gewel- dige schok van schrik ook wel eens verlamming, podagra en koorts, weggenomen, ja stommen spre- kende gemaakt. Menschen, die geschrikt hebben,
moes-

moeten behandeld worden, als of zij aan eenige andere krampachtige zamentrekking leden. Men kan hun thee, een weinig wijns, of eenigen met water gemengden sterken drank, geven. Het kan nuttig zijn, dat men hun straks azijn, lavendel-druppels, of geest van hartshoren, onder de neusgaten houde. Een warm voetbad, en verzachtende inspuitingen, kunnen van dienst zijn; de verschillende ontlastingen moeten bevorderd worden, en men moet bovenal den geest tot rust trachten te brengen.

Gramschap, of toorn, ontstaat uit een edel en deelnemend gevoel van het onregt, dat aan anderen wordt of is aangedaan, uit gevoel van de onregtvaardige en slechte behandeling, die men zelf ondergaat, en uit eene wrakende beoordeeling van meer andere bedrijven. PAULUS erkende, dat de toorn onschuldig wezen kon. *Wordt toornig en zondigt niet!* schreef hij. JEZUS zelf betoonde eenmaal gramschap, dat zekerlijk niets was, dan eene edele verontwaardiging; en hierbij bepaalt zich de toorn in menig ander geval; maar hij gaat meermalen met eene driftige begeerte gepaard, om het kwaad gestraft te zien, of hetzelfde te straffen. Drijft deze boven, dan kan men den toorn als *dadelijk* beschouwen (*).

Ver-

(*) Lord KAIMES verdeelt de gezamenlijke zielsaandoeningen in *lijdelijke* en *dadelijke*. Aan deze geeft

Verkeert dezelve, en de tegenoverstaande *lijdelijke*, omtrent kwaad en onregt, dat slechts vermeend en niet wezenlijk is, dan zijn beide onregtvaardig. Duren zij op goede of losse en valsche gronden voort; dan gaan zij tot haat en wraakzucht over, en worden zij beide even onbetamelijk.

Verkeert de *lijdelijke* gramschap omtrent vermeend of wezenlijk onregt jegens ons zelve, dan werkt zij op het ligchaam dikwijls even als schrik, en brengt krampachtige trekkingen, en verstoppingen in de lever en derzelve vaten voort, ja verandert de gal somwijlen in eenen gestolden klomp. Zulk eene gramschap is somwijlen de eenige oorzaak van graaveel en steen in de blaas. Meer gewoonlijk verwekt zij, met hartzeer gepaard, bleekheid van gelaat, hartklopping, stameling, beving in de ledematen en geelzucht. De dadelijke gramschap sehokt het gansche gestel met geweldige bewegingen. De omloop der vochten, en het kloppen van hart en slagaderen, neemt merkbaar toe. De spieren maken ongewone bewegingen, terwijl sommige als verlamd zijn. Het aangezicht wordt rood; de oogen flonkeren, en de werk- en beweeg-kracht van het gansche ligchaam spant zich klaarblijkelijk.

Menschen van een prikkelbaar gestel staan meer voor toorn bloot, dan anderen. Lieden, die aan hysterische en hypochondrische ongesteldheden lijden, en verzwakte, en in hunne ontwerpen teleurgestelde,

hij den naam van *passions*, aan de *lijdelijke* dien van *affections*. Wij volgen hem hier eenigermate.

de, geletterden, hellen allerzigtbaarst tot opvliegende gramfchap over. Kinderen zijn daarvoor even vatbaar, als voor fchrik, en bezitten daarbij te weinig redesvermogen, om hunne opkomende drift te bedwingen. Derzelve gevolgen kunnen intusfchen voor hen even nadeelig worden, als die van fchrik. Men moet hen dan tegen beide even zeer trachten te behoeden. Lieden van een heet en droog geftel, dik zwart haar en fterke fpieren, ftaan almede grootelijks voor aanvallen van gramfchap bloot.

Een gematigde toorn, zoo als de voorgemelde edele verontwaardiging, verhoogt alle vermogens op eene onfchadelijke wijze, en dient den mensch ten prikkel tot menig lofwaardig bedrijf, dat zonder zulk eene aandrift achterblijven zou. Zij kan voor het ligchaamsgeftel van phlegmatieke, jichtige en hypochondrifche, menfchen zelfs voordeelig zijn. Doch is zij te geweldig en woedend, dan drijft zij het vlugtigfte deel der vochten uit, en heeft zij de fchadelijkfte gevolgen. Dit is zeker, dat mans en vrouwen beide, die opvliegend van aard zijn, veelal aan de tering fterven. Bij geraakte, fcheurbuikige en gallige menfchen, en lieden, die aan opene wonden lijden, veroorzaakt eene driftige gramfchap koorts, bloedfpuwing, fluipen, ontfteking, een kloppend zijdewee, geelzucht, beroerte, enz.

Geen vocht van ons wordt door gramfchap fterker aangedaan, dan de gal, die door hare overmatige toevloeiing naar het *duodenum* in den omtrek van den navel eene plaatfelijk ftandhoudende krampachtige pijn verwekt, met fpanning van winden, braak-

lust, een bitteren smaak in den mond, benaauwdheid en drukking omstreeks den kuil van de maag, en ten laatste of verstopping of buikloop. Wijn, of andere verhittende dranken, onmiddeliijk na eene vlaag van toorn gedronken, en sterke ligchaams-oefening of arbeid, maken, even als braak- en laxeer-middelen, of aderlatingen, alles nog erger.

Ter vermeerdering van geneigdheid tot toorn dient gebrek aan slaap, verhittende spijs en drank, al wat bitter is, veel dierlijk voedsel, krachtige soepen, specerijen, en al, wat eene strekking heeft, om het bloed aan te zetten. Opvliegende lieden hebben verdunnende, rinsche, en zachtjes openende, dranken te drinken, en in alle opzigten de strengste matigheid in acht te nemen. Zij behooren meer te slapen, dan andere menschen, en het laauwwarne bad te gebruiken, met vochten verbeterende cremor tartari, tamarinde, fruit, karnemelk, wei, plantenvoedsel, enz. Jonge lieden, vooral vrouwen, behooren voor oogen te houden, dat opvliegendheid het gelaat misvormt, en steeds bewijzen van hare werking achterlaat, en anderen van omgang met ons afschrikt. Dit kan medewerken, om zulke lieden tot een pligtmatig bedwang van zich zelve aan te zetten.

Nevens haat en wraakzucht kan nijd des menschen gezondheid benadeelen, alwaarom SALOMO ze niet ten onregte eene *verrotting der beenderen* noemt. Hen, die zij wegsleept, om over de benijde voordeelen van anderen te mijmeren, berooft zij van lust tot voedsel, slaap en evenveel welk vermaak. Zij jaagt

jaagt hun de gal door het bloed en koortsen op het lijf; en geene Geneesmiddelen baten intusfchen iets tegen haar. Zij moet in den wortel worden aangetast, of zij blijft voortwoeden. Gelukkig is zij intusfchen verre van hen, die zij besmet, allen even zeer weg te slepen. De meesten voert zij slechts naar gezelschappen, waar men gezamenlijk op eenen vrolijken trant over de gebreken zijner evenmenschen handelt, en zij, die door nijd gedreven worden, aan hunne drift den ruimen teugel vieren kunnen, zonder dat zulks hunne gezondheid benadeelt.

Meer algemeen lijden zij, die door een mengfel van nijd, gramschap, droefheid en gierigheid, waaraan de *Hoogduitsche* Doctor WEIKARDT (*) den *Franschen* naam van *mal de cour* geeft, worden aangetast. Zij achten zich onverdiend verwaarloosd, ja beleedigd. Over die ingebeelde of wezenlijke verongelijking peinzende, vervallen zij tot eene grievende droefgeestigheid en aanhoudende kwade lui-
men; eene vreesfelijke plaag voor hen zelve, en de gene, die van hen afhangen, en op wie zij hun leed schijnen te willen verhalen. Het eenige hulpmiddel bestaat in wijsgeerig nadenken over al de wisselvalligheden des levens, dat hun eene genoegzame vastheid van geest bijzetten zou, om hun ongeluk wel te dragen. Vooral, wanneer zij hunnen geest, in plaats van daarmede, met nuttige kunsten en wetenschappen bezig hielden; dat tevens het beste middel tegen eene kwellende verveling is, wel-

(*) In zijnen vermaarden *Philosophischer Artz.*

welke het leven van zoo vele *Engelschen* verkort, en door denzelfden WEIKARDT uitnemend behandeld wordt.

Wij kunnen ons hier ter plaatse tot geene afzonderlijke uitweiding over dit een en ander verledigen, maar bepalen ons bij eenige weinige algemeene regels en voorschriften, welker opvolging tegen de nadeelen der meeste opgenoemde zielsaandoeningen van het grootste nut wezen kan; zoo zij in tijds, en voor dat die aandoeningen reeds diepe wortelen geschoten hebben, wordt aangewend, maar vooral zoo de lijders en lijderessen nog niet te zeer in jaren gevorderd zijn, en van der jeugd af, door een matig en werkzaam leven, en de inboezeming van zedelijke en Godsdienstige beginselen, met eene genoegzame zielskracht gewapend zijn geworden. — De gezegde regels en voorschriften zijn kortelijk de volgende:

1. Men verwijdere, zonder uitsfel, het voorwerp, dat aanleiding tot de drift gaf, of men verwijdere zich van hetzelfde, op dat het de drift niet voede, maar deze, bij gebrek van voedsel, versterve. Men begeve zich dus naar eenige andere plaats, die een verschillend tooneel oplevert.

2. Men voede, tot bedwang van eene heerschende drift, eene tegenoverstaande aandoening. Men be-teugele, bij voorbeeld, gramschap met vrees. Men verstrooije voorts zijne gedachten, door deelneming aan publieke vermaken, door jagen, reizen, aange-naam gezelschap, of eene verstandsoefening, die de ziel aan zich kluistert.

3. Niets is geschikter, om de aandoening van sterk geprikkelde zenuwen te matigen, kalmte in de ziel te verspreiden, en de driften neer te zetten, dan muziek; mits de lijder een muzikaal gehoor en gevoel bezitte, en de muziek zelve aan zijnen bijzonderen smaak, en de plaatsgrijpende omstandigheden, beantwoorde. Want ten aanzien van derzelve keus kan men niet zorgvuldig genoeg zijn, en dezelve zou, zoo men dit niet was, de drift eerder kunnen aanzetten, dan hare tijdelijke woede tot bedaren brengen; bij welk laatste al, wat men van de muziek verwachten mag, zich in allen gevalle bepaalt.

4. De staat der uitwaseming moet bijzonderlijk in aanmerking worden genoemd. Want de ondervinding heeft in tallooze gevallen bewezen, dat de driften afnemen, naar mate de uitwaseming toeneemt; inzonderheid wanneer zij strekken, om deze te belemmeren, zoo als dit de uitwerking van melancholische zwaarmoedigheid, schrik, vrees, enz. in der daad is. Ja, alle verschillende ontlastingen werken tot bedwang der hartstogten mede.

5. Men make, onmiddellijk na eenige vlaag van drift, geen gebruik van geneesmiddelen, maar liever van thee, of eenigen anderen warmen drank; met uitzondering van punch en al, wat verhit. Men houde zich zichzelve gematigd warm. Men matige zich in eten en drinken, en onthoude zich van alle zwaar voedsel, koud drinken, en blootstelling van het ligchaam voor eene koele lucht.

6. Na een sterken aanval van toorn, zwelge men zijn speeksel niet in; want hetzelfde wordt alsdan

min of meer vergiftig geacht te zijn (*). In dezelfde omstandigheid moet er soms eenig bloed worden afgetapt, om ontsteking voor te komen, en kan het noodig zijn, dat men een braakmiddel gebruike, om zich van gal te ontlasten. Men wachte zich intuschen, om daaraan iets te doen, voor dat men iemand van de kunst geraadpleegd hebbe.

7. Menschen, die ligt schrikken, hebben soms een hartsterkend middel noodig; maar wijn, en andere sterke dranken, zijn voor melancholische zwaarmoe- digen een vrij onzeker hulpmiddel, dat, op zijn best genomen, slechts tijdelijk werkt, en, onmatig ge- bruikt, door zijne beurtelings prikkelende en ver- slappende werking, droefheid, en alle andere harts- togten, ten laatste wezenlijk doet toenemen.

Dit laatste zoo zijnde, vindt men de meeste grom- mers over het landelijk en alle ander bestuur onder menschen, die veel op publieke plaatsen verkeer- en

(*) In doodelijke benaauwdheid wordt het speeksel van menschen en dieren zulks meermalen insgelijks. Dit wordt met het voorbeeld van een haan, welken iemand den hals omdraaide, en meer andere, bewezen, in dat deel der *Werken van het Utrechtsche Genootschap van Kunsten en Wetenschappen*, dat de bekroonde ver- handeling over de *Hondsdoelheid* bevat. Ja deze doelheid zelve spruit niet, zoo als velen wanen, uit gebrek aan drinken, maar veeleer uit onvoldane paarzucht; alwaar- om schoothondjes en katjes er meer gevaar van loo- pen, dan honden en katten, die naar willekeur rond- dwalen. VERT,

en daar, onder het gebruik van wijn en sterken drank, de dagelijksche berigten uit de nieuwspapieren zitten te beoordeelen. Daar wordt hun alles donker en zwart voor de oogen, dat helder genoeg blijven zou, zoo zij bij deszelfs beoordeeling in de frische lucht wandelden, en zich, na de daar genotene uitwaseming, in hunne eigene huizen, of elders, met eenigen voegzamen drank verkwikten. Dan zou er, bij het beoordeelen van voorkomende zaken, meer zedigheid plaats grijpen. Vooral, zoo men tevens met eene genoegzame mate van nederigheid begaafd was, om voor oogen te houden, dat de beramers van evenveel welke inrigting dezelve hoogstwaarschijnlijk van veel meer kanten beschouwd zullen hebben, en door grondiger narigten voorgelicht zullen zijn geweest, dan verre weg de meeste beoordeelaars.

Ja, gewisfelijk, allernoodigst is eene genoegzame mate van nederigheid, en daaraan verbondene zedigheid, om des menschen driften in teugel te houden. Hoe allerheilzaamst is niet inzonderheid zedigheid en eerbare schaamte voor eene anders zoo ligt opbruiscende jeugd! Welk een veilig schild is zij niet bovenal voor de maagdelijke onschuld! Hierom kan zij in onze dagen haast niet te sterk worden aangeprezen. Want de heerschende opvoedingswijze neemt bijkans alle gevaar van eene overmaat van schaamte weg, die anders onloochenbaar nadeelige gevolgen hebben kan (*). Zij ontheft ons tevens, van de moei-

(*) Zij jaagt het bloed in de huidvaten van aange-
zigt

moeite, om over eene beschroomdheid uit te weiden, die voormaals onder jonge lieden ook veel sterker dan heden ten dage heerschte, en nimmer buiten de palen treden moet.

Wij merken deswegens alleenlijk op, dat die beschroomdheid, zoo haast zij boven den trap van betamelijke zedigheid klimt, jeugdige lieden grootelijks hinderen kan, om zich zelve zoo veel noodig aan te bevelen en posten te erlangen, waar zij verkregene talenten op woeker stellen kunnen; of, zoo zij langs den weg van vreemde aanbeveling tot die posten geraken, kan dezelfde beschroomdheid hen beletten, om zich zoo veel noodig te doen gelden. Men behoort niet te veel, maar ook niet te weinig, vertrouwen op zich zelve te stellen. Hoe nadeelig zulks in het vak der Geneeskunde wezen kan, is in het vorige reeds opgemerkt; en vele Geleerden van andere vakken worden door eene overbodige beschroomdheid weerhouden, om nutte waarnemingen aan het publiek mede te deelen. Dezelve dalen met hen

zigt en borst, en houdt het aldaar; inzonderheid bij vrouwen. Zij kan zelfs bij mans gevaarlijke koortsen verwekken. Bij de zwakkere sekse kan zij de maandstonden stuiten, dat, als er koorts bijkomt, doodelijk worden kan. Over de verdere nadeelen, die eene overmatige en averegtsche schaamte, ook in het zedelijke, hebben kan, raadplege men de fraaije verhandeling van den Heere B. VAN REES, *over de ware en valsche schaamte*, die onlangs door de Maatschappij tot Nut van 't Algemeen bekroond is geworden, VERT.

hen in het graf, om dat zij, zoo lang zij leven, steeds vreezen, dezelve niet genoegzaam boven alle berisping te zullen kunnen verheffen.

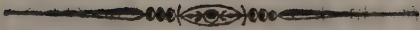
Zulke lieden berooven zich van den edelen wellust, welken het besef van zoo veel mogelijk tot het algemeene welzijn te hebben toegebracht, den mensch verschafft, en door welken zijn leven, midden onder de nijdigste bedilling van den eenen kant, en de grievendste verwaarloozing van den anderen, ten voordeele van zijne gezondheid, grootelijks kan worden veraangenaamd, zoo er geene Egoïstische eergierigheid in zijn karakter bovendrijft. Van denzelfden wellust berooven zich wederom anderen door eene vadzige onverschilligheid en lustelooze ledigheid; en deze worden daarentegen niet slechts door schadelijke verveling, maar tevens veelal door eene hypochondrische inbeelding, gekweld.

Vreesfelijk lijden zulke menschen somwijlen aan ingebeeldde ziekten, en velerlei andere gewaande ongesteldheden. Eenmaal vond men zelfs iemand, die zich verbeeldde, dat hij overleden was. Zekere vrouw waande gestorven, en wederom in het leven teruggezonden, te wezen, maar beklagde zich, dat haar hart in den hemel gebleven was (*). En die ER VAN ARMENIE, wien de *Perzianen* den naam van ZERDUST-ER gaven, waaruit de *Grieken* dien van

ZO-

(*) Zie UNZER'S *Arts*, 69. *stuk*, waar men nog een verbazend aantal andere inbeeldingen vermeld vindt. Vergelijk HUFELAND, *Kunst*, enz. II. *deel*, *blad*z. 69. en *volg.*

ZOROASTER vormden, verwierf zich door het verhaal van eene voortgelijke hemelreis het grootste aanzien, nadat hij, volgens PLATO, eenigen tijd lang op een slagveld onder de dooden had gelegen, en van zulken schijndood was herleeft, als tot welks beschouwing wij thans overgaan.



ACHTTIENDE AFDEELING.

Herstel van het leven bij schijndooden; de Electriciteit; het Galvanismus.

Geweldige benaauwdheid, schrik, en andere verstikkende zielsaandoeningen, kunnen, behalve al de andere opgenoemde akelige gevolgen, ook schijndood ten gevolge hebben. Dezelfde ijsfelijke toestand kan het gevolg zijn van voorbijgaande hysterische en hypochondrische kramptrekkingen en kolijk, mits dezelve niet reeds te dikwijls zijn teruggekomen. Somwijlen spruit er schijndood uit het inslaan van ziektestoffen, zoo als die der kinderpokjes, mazelen, enz. Houden die stoffen op van naar buiten te werken, dan verwekken zij meermalen een toestand, die naar beroerte en daarop volgenden dood zweemt. Flauwtes, en een schielijk verlies van bloed, kunnen even zulken schijn van wezenlijken dood na zich slepen, als er dikwijls bij verdronkenen en verhangenen plaats grijpt, zonder dat het leven bij hen dadelijk is uitgebluscht.

Dit

Dit kan evenzeer het geval zijn bij lieden, die bevrozen, of van den bliksem getroffen, of van hoo-ge steigers neergestort, en uitwendig zonder letfel, zijn, maar evenwel dood schijnen te wezen. Zulk een schijn kan door eene inwendige drukking of stuiting van de levensverrigtingen van ademhaling en bloedsomloop worden voortgebracht, zonder dat de lijdens wezenlijk gestorven zijn. Dit laatste behoort men nog niet vast te stellen, al houdt de pols op van slaan, bemerkt men geene de minste ademhaling, zijn de ledematen koud en stijf, is het oog, zoo als men het noemt, gebroken, en voegt er zich daarbij eene onwillekeurige ontlasting van drekstof, enz. Hoe zeer ook deze verschijnselen eene naderende ontbinding of rotting schijnen aan te kondigen, dezelve moeten ons niet ontmoedigen, om geschikte pogingen tot wederopwekking van des lijdens leven aan te wenden.

Inzonderheid moet het ten aanzien van kinderen en jonge lieden niet te spoedig beslist worden, dat zij wezenlijk gestorven zijn. Het tandenkrijgen gaat dikwijls met verscheidenerlei stuipachtige verschijnselen gepaard; en de lintworm kan het ligchaam op het ontzettendste aandoen, en de levensverrigtingen derwijze stuiten, dat omstanders zonder ondervinding den lijder voor dood houden. Ja dit kan het gevolg van nog meer andere ongesteldheden zijn, dan wij reeds hebben opgenoemd. Stelt men intusschen bedlegerige dooden voor eene koudere lucht bloot, dan er in de ziekenkamer plaats grijpt, zoo kan dit den wezenlijken dood ten gevolge hebben, of benadeelt

deelt het althans de lijdens grootelijks (*). Men behoort zulks dan, vooral ten aanzien van kinderen, niet te doen, voor dat men verzekerd zijn kan, dat het laatste smeulende levensvonkje ganschelijk is uitgebluscht.

Uitmuntend dienstig waren, om zulks ten aanzien van schijndooden voor te komen, de lijkenhuizen, die men voor eenigen tijd op menige plaats van *Duitschland* stichtte. Daarheen vermogt een ieder, tegen de betaling van eene geringe som, de voorwerpen te laten brengen, waaruit alle schijn van leven verdwenen was. Dezelve werden aldaar derwijze geplaatst, dat een oppasser, die er eene matige warmte onderhield, ze door een glas van oogenblik tot oogenblik genoegezaam overzien kon, om de geringste beweging, die er bij eenig voorwerp plaats gegrepen had, dadelijk op te merken. Er werd voorts aan de handen van elk voorwerp een touw vastgemaakt, dat bij eene wezenlijke verroering der handen eene bel in beweging bracht, door middel van welke de oppasser verwittigd werd, dat hij oogenblikkelijk tot bijstand had toe te vlieden, en verderen bijstand moest doen komen. Dagelijks

(*) Dit bleek steeds aan schijndooden, die reeds werkelijk afgelegd, ja gekist, waren geworden, maar nogthans herleefden, voor dat men hen ten grave voerde. *Mon Dieu! que j'ai froid!* zeide een *Franschman* ten huize van een onzer bekenden al bevende, terwijl hij in zijn doodhemd van het stroo oprees, en zich bij den haard nederzette.

VERT.

II. DEEL.

Y

werden voorts de gezamenlijke voorwerpen door deskundigen bezigtigd, en zoodanige, waarbij de verrotting zichtbaar een aanvang genomen had, weggenomen en ter aarde besteld.

Deze inrigtingen hadden voorts het nut, dat lieden, die bekrompen gehuisvest waren, voor zichzelf, en hunne kinderen, en verdere huisgenooten, geen ongemak van den verderfelijken reuk der lijken hadden, zoo zij dezelve lang genoeg bewaarden, om door zulken reuk van derzelver wezenlijk bederf overtuigd te worden, en dat anderen geene nog levende menschen, uit vrees voor dat ongemak, met overhaasting begroeven. Evenwel had zij dit tegen zich, dat zij te weinig gelegenheid voor een onbelemmerd weeklagen en tranen storten bij de lijken van geliefde voorwerpen overlieten. Iets, waarvan wij zelven het troostelijke, ja onontbeerlijke, bij het verlies van een vijfjarig kind eenmaal ondervonden. Bovendien duldt wezenlijke rouw geenen zulken schijn van onverschilligheid, als een oogenblikkelijk wegzenden van verlorene panden naar een lijkenhuis medevoeren zou, en met een voor-geven van rouw, waar dezelve geene plaats grijpt, is zoodanig eene handelwijze al mede onbestaanbaar.

Hierom zal er denkelijk geene algemeene invoering van Lijkenhuizen plaats grijpen, en dringen wij daarop ook geenszins aan, maar herhalen slechts de waarschuwing, om geene voorwerpen, die men voor wezenlijk overleden houdt, te schielijk naar eene koudere plaats te laten brengen. Voorts wachtte men zich van ze ter aarde te laten bestellen,

voor

voor dat men ten volle verzekerd zijn kan, dat er geen het minste levensvonkje meer in hen is overgebleven; van welk laatste men zich in de volgende gevallen genoegzaam overtuigd mag houden:

1. Als het bederf zich over het gansche lijf heeft beginnen uit te breiden. Want er zijn voorbeelden genoeg van gevallen, waarin de versterking van een enkel lid, een arm of een been, niet doodlijk is.

2. Bij zenuwberoerten van hoogbejaarde menschen, die gemeenlijk ten gevolge van tragelijk toenemende ongesteldheden, verschillende soorten van geraaktheid, enz. overlijden.

3. Als de thans zeer gemeene krankheden van eene langzame uittering, kwijnende koorts, of verzweringen aan borst of long, de oorzaken van het vermoedelijke overlijden zijn.

4. Als een der grootere bloedvaten, of andere deelen, die tot het leven onvermijdelijk noodig zijn, van buiten geweldiglijk zijn gekwetst geworden, en er daarop een groot verlies van bloed volgt, dat met geene mogelijkheid gestuit kan worden. Dan is men buiten staat, om dat levensvocht wederom aan te vullen, en de gekwetste deelen te herstellen; en, hebben hersenen, long, hart, maag, en andere ingewanden, eene zware wonde ontvangen, zoo is er niets, dan een schielijke dood, te wachten.

5. Na krankheden in de ingewanden, die op gezette tijden wederkomen, na verstoppingen in de vaten van den onderbuik, en daaruit spruitende waterzucht, of als eene ongeneeslijke zwakheid van borst, of verbeening van de daar geplaatste vaten,

het vermoedelijke overlijden veroorzaakt heeft, is er weinig hoop, om den lijder te doen herleven.

6. Bij menschen van teere en verzwakte zenuwen, die lang aan kramptrekkingen of overvallen onderhevig zijn geweest; vooral zoo zij, ten gevolge van geweldige bloedvloeijingen, in het kraambad schijnen om te komen; of na herhaalde en benaauwende schokken der ziel. Dan zou het zenuwgestel verbeterd moeten worden, om het leven op te wekken, en zulk eene verbetering laat zich in geene zulke omstandigheden, en niet zoo plotfelings, bewerkstelligen.

7. Als de lijders aan eene kwaadaardige zenuw- of rot-koorts trapswijze afnemen, of als zij, bij gebrek van voedsel, lang gevast hebben, en ten laatste aan de daaruit spruitende rotting werkelijk overleden schijnen te wezen, mag men ten hunnen opzigte alle hoop verloren geven.

Daarentegen zou dit in de voorgemelde en meer andere gevallen hoogst laakbaar zijn, en moet men zich bovenal van een overhaast begraven der lijders wachten, dat intusschen zoo menigmalen plaats grijpt, en elke gevoelige ziel des te meer moet doen ijzen, daar het zeker is, dat menige voorwerpen hun gehoor nog een geruimen tijd lang, na dat men hen reeds wezenlijk dood acht, blijven behouden. De redenen hiervan zijn door UNZER (*)

voor-

(*) In het uitnemende 112. stuk van zijnen *Arts*; welks inhoud met nog vele andere voorbeelden, zelfs uit *Rotterdam*, gestaafd zou kunnen worden. VERT.

voortreffelijk ontwikkeld; en hij heeft voorts, ten dadelijken bewijze der zaak zelve, een aantal voorbeelden van schijndooden aangehaald, die bij hun herleven alles toonden gehoord te hebben, wat er in hun bijzijn nopens hen, en het gene men met hen voor had, was geuit. Dit alles wist, zoo als hij voorts opmerkt, reeds QUINTILIANUS, die deswegens schreef: *Waarom verstoren wij de rust der lijken met zoo veel luid klaaggeschrei en gehuil? Geschiedt zulks niet, om dat zij, aan wie men dus de laatste pligten bewees, meermalen in het leven terug kwamen!* Hieruit volgt klaarblijkelijk; dat anderen, die niet herleefden, en zulks met geene mogelijkheid konden doen, echter dikwijls al, wat er met hen gebeurde en gebeuren zou, voor zoo veel hun gehoor hen deswegens verwittigen kon, dadelijk ontwaarden (*).

Men

(*) Troostelijk is voor ons het denkbeeld, dat dit het geval met zeker iemand niet kan zijn geweest, die aan eene zware koorts, welke allerzigtbaarst op het hoofd werkte, en oogen en mond digt toeklemde, overleden scheen, en in ons bijzijn begraven werd, schoon hij de levenskleur nog geenszins verloren had, en er, volgens de berigten, aan zijn gewaad lijk telkens op nieuw een klam zweet uitgebroken was, hoe menigmaal men hetzelfde ook had afgewischt. Onmogelijk scheen het ons, de aanwezigen op grond hiervan te doen vermoeden, dat hij nog leefde; de omstandigheden scheenen tevens van zulken aard, dat hij, bij gebrek van de noodige hulp, toch zou moeten sterven; en wij bleven

Men zorge hierom, dat vermeende overledenen, waaromtrent de zes laatstgemelde gevallen plaats grijpen, met de minst mogelijke luidruchtigheid van gesprekken afgelegd en gekist worden, en men make zich bovenal aan geen overhaast begraven schuldig; maar men onthoude zich van dit laatste inzonderheid bij voorwerpen, die in geen der zeven opgenoemde gevallen verkeeren, en wier herstel dus niet volkomen hopeloos is. Voor de zoodanigen was de *Joodsche* gewoonte, van vermeende gestorvenen voor zonnen ondergang ter aarde te bestellen, zekerlijk reeds in het *Joodsche* land zelf somwijlen noodlottig; hoe spoedig ook de warme lucht aldaar bij wezenlijk overledenen een bederf voortbragt, dat derzelver dood even zeer kenmerkte, als het de gezegde bespoediging van het begraven noodwendig maakte.

Op dat kenmerk zal er reeds aldaar somwijlen niet behoorlijk gelet zijn geworden (*); en vooral zullen

des te besluiteloozer, daar de aandrang der kwaal op de herfenen hem alle bewustheid scheen te moeten hebben benomen. VERT.

(*) Dit was althans het geval met den man, dien men, volgens II. Kon. XIV: 21, onmiddellijk na ELISA begraven wilde, maar, daar er inmiddels eene vijandelijke stroopbende van *Moabiten* naderde, met overhaasting op het nog niet met aarde overdekte lijk van den Profeet nederwierp. Dus geschokt, werd immers die man levendig, en rees op zijne voeten; even als de schijnendoode ESTHER, in SALZMANN's *Karel van Karelberg*, ten gevolge van soortgelijken schok. Want er

len de *Joden* in koudere gewesten, voor zoo veel zij het gezegde oude volksgebruik bleven opvolgen, menigen lijdert, die zijn gehoor nog niet verloren had, ja menig een, die voor herleven vatbaar zou zijn geweest, in het graf hebben gesmoord. Wie weet zelfs, hoe menige Jood er voor en na in den akeligen grafkuil tot zich zelve kwam, maar helaas! niet, dan om er den ijsfelijktsten dood te sterfen, dien men zich met eenige mogelijkheid verbeelden kan? Hoe wijzelyk verbood dan niet de Souverein van *Silefie* voor eenigen tijd zijne aldaar woonachtige *Joodsche* onderdanen, hunne lijken eer dan drie dagen na derzelver vermeenden dood te begraven!

Men vergenoege zich voorts bij schijnbaar overledenen, wier herstel niet volkomen hopeloos is, in geen deele met het vermijden van de voorgemelde luidruchtigheid bij het afleggen en kisten. Neen, maar men ga tot dit laatste niet over, voor dat men met een kundigen Arts al het mogelijke tot opwekking van het verdoofde leven hebbe doen aanwenden, of voor dat zulks, ten aanzien van drenkelingen, enz. door anderen naar de regelen geschied zij, welke de maatschappijen, die er thans op zoo menige plaats

is in het verhaal van den Heiligen Schrijver niets, dat ons verplicht, om aan een wonderwerk te denken.

V E R T.

plaats tot redding van drenkelingen en andere verstikten gevestigd zijn, zoo wijzelijk hebben voorgeschreven; regelen, welker bekendmaking niet te zeer kan worden herhaald, om een iegelijk bij voorkomende gevallen tot verleening van eene hulp in staat te stellen, welke, al is het ook min volkomen, onmiddellijk aangewend, veel meer baten zal, dan eene later gegevene meer volkomene en allezins kunstmatige.

Over het geheel zijn die regelen alle uitnemend, schoon zij in sommige opzigten van elkanderen verschillen. Te *Hamburg* heeft men ze tot eene bijzondere volkomenheid gebragt (*). In de voorschriften der *Londonsche Royal Humane Society*, tot herstel van schijndooden, mishaaft ons de algemeene aanbeveling van eenige geweldige maatregelen, zoo als sterk schudden, inblazen van tabaksrook, door den aars klisteren met tabak, en vroegtijdig electrifieren, zonder onderscheid van personen (†). De Maatschappij tot redding van drenkelingen, die in 1767 te *Amsterdam* werd opgericht, gewaagt in hare algemeene regelen van het laatstgenoemde middel niet

(*) Hierom wordt GUNTHER'S *Geschichte und jetzige einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten*, Hamb. 1796, door HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, bladz. 354. aan een iegelijk ten sterkste aanbevolen. VERT.

(†) Over dit een en ander werd door den vermaarden Geneesheer R. HAMILTON, *Rules for recovering persons recently drowned*, nader en opzettelijk gehandeld. VERT.

niet, keurt het schudden uitdrukkelijk af, en raadt ten aanzien van het inblazen van tabaksrook omzigtigheid aan, vergeldt voorts de gemaakte kosten, en bekroont tevens een gelukkigen uitslag met een Eereprijs van zes dukaten, of eene zilveren Medaille, met en benevens een kistje met Instrumenten, of eene gouden Medaille; welke laatste de *London-sche* Maatschappij ook uitdeelt, en aan Keizer ALEXANDER aanbood, daar dezelve in eigen perfoon het leven van een *Poolschen* drenkeling had gered.

Te *Rotterdam* is een bijzondere tak der *Amsterdamsche* maatschappij gevestigd. Dezelve voegt bij den gezegden Eereprijs, of Medaille, nog eene tweede belooning van soortgelijken aard (*) voor het ophalen van drenkelingen, wanneer het met edele tentoonspreading van moed en menschlievendheid wordt verrigt. Deugden, welker bijzonder betoon, bij het redden van menschen uit evenveel welk levensgevaar, de *Nederlandsche* Maatschappij tot nut van 't algemeen van haren kant ook pleegt te beloonen. De *Rotterdamsche* Commissie zorgt, dat er door hare stad henen een aantal dregges met lange touwen tot ophaling van drenkelingen voor handen zij en blijve, en houdt op twaalf algemeen bekende plaatsen kistjes met de noodige werktuigen tot het redden van drenkelingen in gereedheid.

De *Amsterdamsche* maatschappij wil, dat men des

dren-

(*) Deze Medaille en die andere vindt men in het *Tableau Topographique et Statistique de Rotterdam*, pag. 216 en 217 beschreven.

VERT.

drenkelings hoofd onder het in huis dragen niet benedenwaarts late hangen, en alle knelling aan den hals, en straks de natte kleederen, wegneme, aangezigt en ligchaam met warm water wasche, en spoedig afdrooge, den lijder drooge onderkleederen aantrekke, en hem op eene lage tafel, of iets desgelijks, voor een welbrandend, maar *matig*, vuur plaatse, doch zulks bij vriezend weder niet te schielijk doe; zoo als men bevrozenen in geene warmte brengen moet, voor dat men wederom leven ontdekt, dat men door de lijders onder de sneeuw te begraven, of in ijskoud water te zetten, moet trachten op te wekken (*).

Men

(*) Ten aanzien van menschen, die van den bliksem getroffen zijn, prijst HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, blad. 358, een aardbad aan, maar voor verhangenen, drenkelingen en verdere verstikten, een laauw bad, of, bij ontstentenis daarvan, de meest spoedige aankweeking van warmte, door middel van warm zand, asch, dikke dekens en bedden, enz. Mindere warmte oordeelde men oudtijds in *Palestina* en daaromstreeks noodig. Want daar verwarmde ELISA, volgens II. Kon. IV. 18. en volg. een jongeling, dien het steken der zon op het hoofd bevangen had, zoo dat zijne moeder hem voor dood op het bed van den Profeet nederleide, enkel door een herhaald uitbreiden van zich zelve over dien schijndooden, en PAULUS vlijde zich, volgens *Hand.* XX. 9 en 10, insgelijks op een jongeling neder, die van eene groote hoogte neergestort was, en voor dood opgenomen werd. Hij omvatte denzelven, zoo als ELISA dien anderen jongeling, en hij herstelde

hem .

Men moet bij drenkelingen, volgens de voorschriften der *Amsterdamsche* Maatschappij, straks eene kunstmatige ademhaling verwekken. Ten dezen einde heeft men mond, neus en keel, van de stof te zuiveren, welke er daarin mag zitten. Vervolgens heeft men in een der neusgaten menschenadem te blazen, terwijl men het andere neusgat en den mond dicht houdt; en iemand anders het strottenhoofd en den hals, ter opening van de luchtpijp in de keel, op en neder beweegt. Of men houdt de beide neusgaten van den lijder dicht, en blaast hem de vereischte lucht in den mond. Merkt men nu, dat de ribben zich uitzetten, dan drukt men deze met de handen, of anderzins, zachtjes zamen, om de ingeblazene lucht wederom uit te drijven. Vervolgens blaast men den lijder wederom nieuwe lucht in, telkens alvorens met een openen mond ruim ingeademd hebbende. Men drijft de ingeblazene lucht op nieuw uit des lijders borst naar de keel terug, en herhaalt dit een en ander eenige malen (*).

Van hem insgelijks; zeker met den Goddelijken bijstand, maar denkelijk met geenen zoo wonderdadigen, als er in het anders bijkans egelijklopende geval 1. *Kon. XVII. 17—24.* wezenlijk vermeld schijnt te worden. VERT.

(*) Men bedient zich bij het blazen van eene afgepunte mesfenschede, of eene blikken blaaspijp, waarvan het einde, dat men den lijder in mond of neus steekt, met laken bekleed is. Hiervan is er in elk der vermelde kistjes een voorhanden. Bij gebreke van een en ander, of op dat de in te blazene adem in warmte te meer

Van onderen blaast men den lijder welhaast bij tusfchenpoozing tabaksrook in het lijf, na den endeldarm voorzigtiglijk van drekftof te hebben gezuiverd. Men legt hem op de regter zijde, en klis-teert hem met water, olie en zout, of met een af-trekfel van tabak op water. Anderen prijzen een met wijn en edik vermengd afkookfel van tabak en mosterd aan. Dit prikkelt de ingewanden van bin-nen. De tabaksrook doet zulks ook, en verwarmt tevens. Doch te veel rook zou, door het opzetten van den buik, de ademhaling verhinderen. Van bui-ten prikkelt en verwarmt men het ligchaam, als men met het inblazen van tabaksrook verpoost, door wrijven met droog linnen, waarmede men lange fireken maakt. Vooral wrijft men borst, buik, rug en hals, en de binnenzijde van armen, dijen en bee-nen. In plaats van droog linnen kan men ook wol-len doeken gebruiken, die men in warm water, brandewijn, en gemeen of ammoniak-zout, nat maakt.

De meer van lucht uit een blaasbalg verschille, plaatst men zijnen mond op dien des lijders, zoo als ELISA zulks ook deed. Men houdt inmiddels alle noodelooze om-standers verwijderd. ELISA weerde zelfs des lijders ei-gene moeder, en floot de deur van het vertrek. JESUS liet, bij het herstel der dochter van JAIRUS, volgens *Marc. V. 35. en volg.* enkel den vader, de moeder, en drie leerlingen van hem toe. Want het bevreesde niemand, dat wij dit geval hier ook aanvoeren. De Heiland zelf zeide immers uitdrukkelijk: *Het kind is niet gestorven, maar slaapt.* Zie vs. 39. vergelijk *Matth. IX. 24.* VERT.

De verwekte warmte laat zich door het leggen van warme doeken in de gewrigten van armen en beenen, en op het hart, onderhouden en voeden. Bespeurt men vervolgens eenige beweging in de keel, die naar slikken zweemt, dan, maar *niet eerder*, mag men den lijder eenig geestig vocht, als water met een derde brandewijn, of een lepel vol goeden wijn, in den mond gieten. Neemt hij iets daarvan naar zich, dan kan men het herhalen, of is het nog nuttiger, dat men hem om de tien minuten een lepel vol van een zachten braakdrank toedient, en daarop, zoo haast er zich braaklust aanduidt, eene herhaalde gift van laauw water, tot dat er braking volgt. Zoo haast men ademhaling bespeurt, is het niet ondienstig, dat men den lijder geest van ammoniak-zout, of eenig ander prikkelend middel, onder den neus houde. In sommige gevallen kan er eene kleine aderlating noodig zijn, dat aan het oordeel van deskundigen overgelaten worden moet.

Deskundigen moeten insgelijks beoordeelen, of men zich, als alle blijk van leven achterblijft, de geweldige prikkelingen veroorloven moge, die sommigen aanraden; of men, bij voorbeeld, in de gevoeligste deelen des ligchaams steken of snijden moge, of men daarop gesmolten lak inoge laten druipen, of men van zekere hoogte druppels ijskoud water of wijn op den hartkuil, en eenige druppels geest van ammoniak-zout op de tong, moge laten vallen, of men de oogen prikkelen moge, door er licht voor te houden, en het gehoor, waarvan de werking zoo lang

lang voortduurt, door sterk schreeuwen, door een pistoolschot, enz. (*). Veiliglijk kan men steeds, als er na een genoegzaam lang aanhouden met de voorgemelde werkzaamheden nog geen leven volgt, den lijder in een gewarmd bed plaatsen, en daar, op meer dan eene wijze, sterk verwarmen, mits men het laatgat, zoo er een gemaakt heeft moeten worden, alvorens wel verzorge. Door zulk eene krachtdadige koestering bereikt men nog meermalen ten langen leste zijn menschlievend oogmerk.

Daartoe nu kan het Electriseren, of het Galvaniseren, voorts ook dienstig zijn, maar men behoort het aan deskundigen over te laten, of, en op welk eigenlijk tijdstip, er daarvan gebruik te maken zij; uitgezonderd alleen, wanneer men ongelukkig genoeg

(*) Prikkeling van het gehoor, door welke alleen, volgens UNZER, op de laatstaangehaalde plaats, bladz. 126. der *Hamburger* uitgave, het leven van menigen schijndooden werd opgewekt, was ook genoegzaam het eenige uiterlijke middel, dat JESUS bij het dochttertje van JAIRUS gebruikte; en bij den zoon der weduwe te Naïn, waarvan LUCAS VII. 11. en volg. gewaagt; zoo dit ook een schijndood was, dat het verhaal niet tegensprekt. Want hetzelfde luidt hieromtrent gansch anders, dan dat der opwekking van LAZARUS, waaromtrent wij ons met de zevende der uitgegevene *Leerredenen van wijlen den Hoogleeraar J. H. REGENBOGEN* volkomen vereenigen.

VERT.

is, om alle andere middelen vruchteloos beproefd te zien, en de gezegde uitvindingen derhalve, zoo zij al niet baten, vast nimmer derwijze schaden kunnen, als zij, zelfs door hunne ijverigste voorstanders, erkend worden in menig ander geval wezenlijk te kunnen doen. Want dit zal nopens het voorlang algemeen bekende Electrifieren straks nader blijken, en wij hebben ons, ten bewijze daarvan, nopens het veel later uitgevondene Galvaniseren slechts op een der voornaamste leden van eene in *Frankrijk* opgerigte Galvanische Maatschappij te beroepen.

„Men kon,” schreef die Geleerde (*), „het lot der ontdekking van GALVANI reeds van voren berekenen. Het eerste levensbeginsel rakende, moest zij de algemeene oplettendheid aantrekken. Zij gaf veel aanleiding tot vergrooting. Men moest nopens haar nietige verwachtingen opvatten. Er is eene zeer groote menigte van waarnemingen noodig, om de gevallen, waarin hare aanwending voor het mensche-lijke ligchaam nuttig mag kunnen zijn, juist en wel van die gene te onderscheiden, waarin zij zeer schadelijk zou kunnen wezen. Maar het publiek kon onmogelijk geduld genoeg hebben, om de uitkomst dier waarnemingen af te wachten, en het Galvanismus moest, zoo als meer andere uitvindingen, na veel

(*) Profr. JOS. IZARN, in de *Voorrede* van zijn *Manuel du Galvanisme, ou Description et usage des divers appareils Galvaniques, employés jusqu'à ce jour, tant pour les Recherches Physiques et Chimiques, que pour les applications Médicales. Paris 1805.*

veel opziens gebaard te hebben, straks in zeker slag van vergetelheid geraken."

Edoch, offchoon men de menschen fints lang niet meer op de markten Electrifeert, de electriciteit houdt geenszins op van de aandacht der Geleerden bezig te houden; en offchoon er in de Nieuwspapieren verder weinig of niets over het Galvanismus te zeggen valt, hetzelfde is intusschen ver van als onnuttig verschopt te zijn. Het zal onzen levensdraad, als dezelve wezenlijk afgebroken is, niet wederom aanknoopen, maar het kan den mensch in vele gevallen nuttig zijn; gevallen, die slechts juist en wel behooren te worden waargenomen, om derwijze beschreven te worden, dat men ze ligtelijk moge kunnen herkennen, en van die gene onderscheiden, waarin de aanwending der uitvinding den menschi daarentegen grootelijks zou kunnen benadeelen."

Hoe ligtelijk zij nu dit wezenlijk moet kunnen doen, blijkt voorts uit het gene er nopens hare werkingen tot dus ver bekend is geworden; na dat COTUGNO, Hoogleeraar te *Napels*, in 1786 aan het publiek had medegedeeld, dat een zijner leerlingen, eene muis willende openen, bij het zetten van zijn mes op de middelrijs-zenuw van dat dier, een schok gevoelde, die hem de hand verdoofde; na dat een andere *Italiaan*, VASALLI; in 1789 door uitgegevene proefnemingen had gezocht te betoogen, dat de natuur in eenig deel der dierlijke ligchamen een voorraad van electrische stof opgehoopt hield, om zich daarvan des noods naar welgevallen te kunnen bedienen; en na dat, toen niemand meer eenige

acht

acht op dat alles floeg, een derde *Italiaan*, GALVANI, toevalliger wijze aanleiding kreeg, om er op nieuw aan te denken, en de aandacht van alle *Europeesche* Geleerden er op te vestigen.

Die Natuuronderzoeker plaatste de achterpooten van eene kikvorsch, met de daaruit voortkomende zenuwen, en twee wervelbeenderen van den ruggegraat (welke hij aan die zenuwen had laten zitten, na de andere hoogere en lagere weggenomen te hebben) op een kleinen afstand van den conductor eener Electrifeermachine. Hieruit trok hij vonken, terwijl hij met de andere hand een metalen priem aan de ontbloote kikvorschzenuwen hield; en bij elke vonk bemerkte hij zeer zichtbare trekkingen in de pooten, waaruit de zenuwen voortkwamen; maar die trekkingen hadden geene plaats, toen hij vervolgens een foortgelijk werktuig van glas aan de zenuwen hield. Zonder Electrifeermachine, bragt hij welhaast dezelfde trekkingen voort, door de zenuwen bij een merkelyk zwaar onweder aan een afleider, of ander foortgelijk werktuig van metaal, vast te maken. Naderhand zag hij, ook zonder eenigen schijn van onweder, trekkingen aan kikvorschpooten, van welke hij de ontbloote zenuwen met een van boven omgekromd stuk koperdraad, welks onder einde in de wervelbeenderen stak, aan het ijzeren hek van zijnen tuin had vastgemaakt. Nu begon hij zijne waarnemingen aan het stelsel van VASALLI te hechten; en na eene verschillende uitkomst van derzelver herhaalde vermenigvuldiging, nam hij eenmaal zijnen toestel mede naar binnen, waar hij denzelven op

II. DEEL. Z eene

eene ijzeren plaat nederleide. Zoo haast nu het koperdraad de plaat aanroerde, hernieuwden zich de trekkingen. De aanroering van andere metalen platen door het koperdraad bragten ze al wederom voort. Zij waren intusschen sterker of flauwer, naar dat de platen van zulk of zulk een metaal waren; en, als hij den toestel op glas of hars nederleide, bleven de trekkingen achter.

GALVANI ontwaarde vervolgens, dat het koperdraad de metalen plaat niet behoefde aan te raken, zoo hij dit slechts zelf met de eene hand deed, terwijl hij met de andere het koperdraad derwijze vasthield, dat de kikvorschpooten op de plaat hingen. Daarna liet hij het koperdraad weg, en plaatste de wervelbeenderen en ontbloote zenuwen op eene plaat van zink, en de pooten op eene andere van koper. Zoo haast hij nu die platen met de wederzijdsche einden van eenig werktuig van evenveel welk *zuiver* metaal aanroerde, en onderling in gemeenschap bragt, ontstonden er trekkingen als voren. Ja hij bragt dezelve eindelijk ook voort, als hij de zenuwen en pooten, evenveel waarop zij ook lagen, met de punten van twee slangen van een en hetzelfde metaal aanroerde, en de andere einden van die slangen voorts tegen elkanderen aan hield.

Dus bleek, dat de vloeistof, die de trekkingen veroorzaakte, van welken aard zij dan ook wezen mogt, zich langs eenerlei metaal even zeer bewoog, als langs metalen van verschillende soorten; die in onderlinge gemeenschap werden gebragt. De vermaarde HUMBOLDT bewees voorts door eene reeks
van

van waarnemingen, dat die vloeistof zich ook langs een stuk spier of zenuw bewoog, dat tusfchen een der pooten en de daaruitvoortkomende zenuw ten geleider verftrekte, en, even als poot en zenuw, door glas geïfuleerd en tegen allen vreemden invloed gedeckt werd. Die Geleerde ontwaarde voorts, het gene GALVANI zelf ook reeds had bemerkt, dat er trekking plaats had, als de fpieren van de poot, en de ontbloote zenuw, die uit dezelfde poot voortkwam, elkanderen flechts aanroerden (*).

GALVANI'S neef ALDINI (†) leerde al verder, dat men zich tot de vermelde proefnemingen van allerlei dieren bedienen kon; fchoon de kikvorfchen, als hoogst prikkelbaar, en zeer ligt verkrijgbaar, de voorkeus verdienden. Uit de laatstgemelde waarnemingen, waarbij alle vreemde invloed afgefmeden werd, befloot de edele VOLTA, van het alom bekende Como, te regt, dat de verfchietende vloeistof zich daarbij uit het fpiervleesch der poot op de ontbloote zenuw werpt, en deze tot verwekking der trekkingen prikkelt. Hieruit volgt oogfchijnlijk, dat de bewegingen onzer ledematen het gevolg zijn van foortgelijk een overgang van vloeistof naar de zenuwen, uit de naastliggende fpieren. Die vloeistof wordt, bij de bereiding der kikvorfchpooten en ze-

nu-

(*) Zie IZARN, *Manuel du Galvanisme*, pag. 30--32.

(†) Uitgever van een werk, dat in het *Fransch* twee deelen in 8vo. uitmaakt, en den titel voert van *Essai Théorique et experimental sur le Galvanisme*. Daar vindt men proefnemingen met menigerlei dieren vermeld.

nuwen, door de wegfijding van het vleesch rondom deze, en door de lucht, die de plaats van dat vleesch vervangt, in haren loop belemmerd, tot dat het beletfel, dat de lucht oplevert, op eene der vermelde wijzen weggenomen wordt.

Zulk eene opheffing van het beletfel der lucht greep er bij den toestel, welken GALVANI aan zijn tuinhek hing, wezenlijk plaats, zoo dikwijls de spieren der kikvorschpooten het ijzer van het hek genoegzaam naderden. Dan vond de vloeistof in dat ijzer een geleider; doch zij ontbeerde denzelfden, als er meer lucht tusschen het ijzer en de pooten was. Van hier dat de Natuuronderzoeker toen dan eens trekkingen, en dan eens wederom geene, bemerkte. Intusschen kan de verschillende verschheid en prikkelbaarheid der kikvorschpooten tot dat verschil van uitkomsten hebben medegewerkt; en nopens de eerste waarnemingen van GALVANI valt er nog het volgende op te merken.

Toen kwamen de trekkingen uit geene door het spiervleesch der pooten aan de zenuwen medegedeelde vloeistof voort, maar uit de Electrische, welke het onweder of de Electriseermachine opleverde. Deze vloeistof werkte bij die waarnemingen even als de andere naderhand. Uit deze gelijkheid van uitwerking besluiten wij tot gelijkheid in de beiderlei vloeistoffen; en het door sommigen (*) onderstelde, maar

(*) Inzonderheid door den *Kiëlschen* Hoogleeraar PFAFF, die zeer onlangs *over en tegen het dierlijke Magnetismus, in deszelfs thans heerschende gestalte*, geschreven heeft.

maar door anderen duchtig bestredene, onderscheid tusschen Electrische en Galvanische vloeistof schijnt ons louter herfenschimmig. Het is gewisfelijk eene bloot Electrische vloeistof, welke uit de spieren van elk dierlijk ligchaam op de naast liggende zenuwen werkt, en deze tot trekkingen in staat stelt.

Zulk eene vloeistof laat zich nu, zoo als bekend is, door wrijving uit hars, of zegellak, en glas, voortbrengen; maar, als men daarvan eenig aanhoudend gebruik wil maken, moet de wrijving gestadig herhaald worden. Om dit onnoodig te maken, werd er voor ruim veertig jaren door den Abt JACQUET te *Weenen*, en den Heer ROULAND te *Parijs*, in plaats van de gewone Electriseermachine, een dusgenoemde *Electrophore perpetuel* aangeprezen, waarvan de reeds vermelde Heer VOLTA de eerste uitvinder was (*). De waarnemingen van GALVANI leidden dien edelen Wijsgeer vervolgens op, om eerst een *Electrometre* en *Condensateur*, en daarna twee verschillende soorten van *Electromoteurs* uit te vinden, van welke de een uit hoofde van zijnen vorm den naam van *Kolom* van VOLTA voert. Wederom anderen verwaardigden *Electromoteurs* van nog andere gedaanten; en de Hoogleeraar ALDINI voegde bij dat alles een werktuig, dat de aanwending van het Galvanismus op het menschelijke ligchaam zeer gemakkelijk maakt.

Groot

(*) Hiervan vind men in de *Algemeene Bibliotheek* voor 1777. pag. 249. en volg. een zeer naauwkeurig *Verslag*. De verder vermelde werktuigen worden in het gezegde *Manuel du Galvanisme* beschreven.

Groot is het vermogen van sommige *Electromoteurs*. De Heer PEPIJS, te *London*, stelde er, met behulp der uitvindingen van CRUIKSHANK, reeds voorlang een samen, waarmede hij eene vloeistof voortbragt, die, na eene keten van zestien menschen te zijn doorgegaan, nog de kracht had van steenkool in vlam te zetten. Ja, men heeft er uitgevonden, waarvan de uitwerkselen inderdaad verschrikkelijk zijn. Wie kent nu niet voorts de werkracht der gewone Electrificeermachines met merkelyk groote schijven? Wie bevroedt niet hieruit reeds eenigermate, dat de werkingen van een en ander, hoe verre ook van steeds ten volle aangewend te worden, nadeelig kunnen zijn, als men ze in gevallen aanwendt, waarin zij ondienstig zijn.



Tot misbruik van het Galvaniseren heeft men nog weinig tijd gehad; en tegen het misbruik, dat er nog mogelijk zou zijn geweest, heeft de geschiedenis der Electrificeerkuur ongetwijfeld niet weinig gebaat. Eene kuur, welke de *Venetiaansche* Regtsgeleerde PIRATI het eerste ondernam, en van welke hij in 1747 en 1749 eenige gelukkige gevolgen wereldkundig maakte, doch nopens welke de vermaarde CAMPER reeds in 1746 aangetoond had, dat zij voor de zenuwen nadeelig wezen en koorts verwekken moest, en welke door den Lijfarts LINNAEUS, in het Gasthuis te *Upsal*, twee jaren lang dagelijks met

met een gevolg beoefend werd, dat in 1760 door UNZER (*) aan het publiek werd medegedeeld, en over het geheel ver is van gunstig te wezen.

Te *Parijs* hadden twee geleerden zich in 1805 daarmede reeds lang bezig gehouden, en eene reeks van 6000 waarnemingen verzameld, die zij ten laatste met alle volgende wenschten uit te geven, op dat het nader blijken mogt, welke diensten het Electriceren aan het menscldom al en niet verschaffen kon, TISSOT erkende, dat het onder de oogen van den Heer DE HAEN te *Weenen* goede diensten had gedaan, om dat het er niet averegts was aangewend. Hij zelf stelde de algemeene hemelhoog verhevene werkingen der Electriciteit in verlammingen aan die van den toorn gelijk, die ze somtijds genas, maar nog menigvuldiger voortbragt. De Ouden misbruikten de Electriciteermachine niet, omdat zij ze niet kenden; offchoon zij eenig denkbeeld van het door FRANKLIN op nieuw uitgevondene bliksemafleiden schijnen te hebben gehad.

Hiervan vindt men vrij duidelijke sporen in eenige gezegden van den vermaarden Natuur- en Oudheidkenner PLINIUS (†), die het volgende schreef: *Het blijkt uit de Jaarboeken, dat de bliksem door zekere Godsdienstplegtigheden en gebeden bedwongen of verwekt werd. Dit zou onder anderen aan den Toskaanschen Koning PORSENA gelukt zijn; en L. PISO, een deftig schrijver, zegt, in zijn eerste Jaar-*

(*) In zijnen meergemelden *Arts*, 101. stuk.

(†) *Natural. Hist. Lib. II. Cap. 53.*

Jaarboek, dat NUMA het reeds te voren dikwijls deed, en TULLUS HOSTILIUS, zulks averegtsch navolgende, van den bliksem getroffen werd. Hierbij voegt LIVIUS (*), dat TULLUS met zijn paleis door den bliksem werd verteerd, hetgene ligtelijk het gevolg van onkunde bij het aantrekken en leiden van den bliksem wezen kon. Dat men nu dit met voortgelijke *plogtigheden en gebeden* zou hebben gedaan, als waarmede men den bliksem zou hebben kunnen bedwingen, schreven de *Jaarboeken* enkel, om dat zij niet wisten hoe men het deed.

Het heette JUPITER *uit den hemel lokken* (*elicere*) om dat JUPITER in de Fabelleer eigenlijk de plaats van alle met bliksem, donder, sneeuw, hagel, enz. bezwangerde wolken bekleedde (†). NUMA en anderen riepen JUPITER daarbij evenzeer aan, als wanneer zij den bliksem bedwingen wilden; dat zij met nietige offeranden poogden te doen, nopens welker inrigting NUMA door JUPITER zelven onderrigt zou zijn geworden, toen hij hem eenmaal volgens OVIDIUS en PLUTARCHUS ten dien einde naar de aarde lokte. Want dit laatste deed hij, volgens die Schrijvers en hunne voorgangers, enkel, om dat niemand, dan JUPITER zelf, hem de kunst van het bliksembedwingen leeren kon; en er is bij hen geen regstreeksch
blijk

(*) *Histor. Rom. Lib. I. Cap. 31.*

(†) Zie de jongste *Nederd. uitgave* van DAMM's *Griek'sche en Romeinsche Fabelleer*; waar er over deze een licht wordt verspreid, van het welk er in de *Latijnsche uitgave* nog geen spoor voor handen is.

blijk van het gene men door JUPITER uit den hemel lokken eigenlijk verstond. In het verhaal van LIVIUS nopens TULLUS heerscht dezelfde geveinsde of wezenlijke onkunde.

Van dezen (*) vernemen wij intusfchen, dat NUMA juist het gene PISO verhaalde wezenlijk deed. Ja er liet in zijne gezegden opgesloten, dat NUMA, en zij die voor en na hem op dat lokken van JUPITER afgerigt waren, die kunstgreep bezigden, om eenig staatkundig oogmerk, door het vertoon van een gewaand voorteecken, te bevorderen. Geen wonder dan, dat TULLUS zich zoo zeer affloofde, om die kunstgreep ook te leeren verrigten; en, dat hij daarin niet slaagde, maar PORSENA ze intusfchen nog verstond, dit behoeft niemand te verwonderen, daar de *Toskaners* van dien tijd zulke eigenlijke *Romeinen*, als TULLUS, in kunde veelal grootelijks te boven gingen, en NUMA de ongemeene wetenschap, welke hij met zich liet begraven, uit *Toskane* (†) schijnt te hebben gehaald.

JUPITER nu, onder wien er eigenlijk donderwolken, donder, bliksem, enz. schuilden, voor den
hoog-

(*) *l. l. cap. 20*; waar het nopens NUMA is: *Jovi Elicio in Aventino dicavit aram, ad prodigia fulminibus — elicienda.*

(†) Van dat land en Rome is de oudste geschiedenis nog in geen en deele zoo ontwikkeld, als dit op grond van tallooze verstrooide berigten uit de oudheid zou kunnen geschieden, zoo het publiek zulken moeilijken arbeid genoegzaam waardeerde.

hoogsten God uitgevende, kan men schijnen beweerd te hebben, dat die God eigenlijk slechts de Elektrische vloeistof was, die door alles henen drong en alles bezielde; en kan VIRGILIUS die vloeistof met den naam van den hoogsten God (*Deus*) schijnen te hebben bestempeld, toen hij zong:

*Esse apibus partem divinae mentis et haustus
Aethereos dixere, Deum namque ire per omnes
Terrasque, tractusque maris, etc.*

Een Pantheïstisch stelsel, dat intusschen ver is van juist door al die Geleerden gekoesterd te worden, die de aarde met al, wat zij bevat, evenzeer van Elektrische vloeistof doordrongen achten, als de dusgenoemde *Kolommen van VOLTA* dit zijn. Neen, er zijn onder die Geleerden (*) zekerlijk nog steeds, die

(*) Tot wie Profr. SPEYERT VAN DER EYK's kunstvol en zeer kunstmatig uitgesproken *Carmen de nihilo nobis penitus cognito in rerum naturâ*, vs. 147. sqq. zich op de volgende wijze rigte:

*GALVANI et VOLTAE inventis nova multa docemur. }
Audeat his homo, vis electrica dicere quare
Nonnullis, ut facta probant, animalibus insit;
Audeat his, totam Tellurem jure columnam
Immanem, et similem VOLTAE perhibere minori,
Effectus similes, similesque exponere leges;
Non tamen hinc, Tellus an VOLTAE magna columna
Existat, novit, similique ab origine nata;
Ut stabili penetrent redeantve a corpore lege
Lumina, tot et mira peragamus viribus ignis,*

die gezamenlijke Electrifice vloeistof geenszins, in navolging van het stelsel van vele Ouden nopens hunne *ziel der wereld*, voor het eenige houden, dat den naam van *God* verdienen zou.

Hier te lande vooral blijft menige Wijsgeer, ondanks alle Natuurkundige en Geologifche ontdekkingen, vasthouden, dat er een volkomen onstoffelijk Wezen bestaat, van welks almacht de wereld, langs evenveel welken weg, eene gedaante en bestanddeelen verkregen heeft, waarin er alomme de hoogste wijsheid en goedheid doorstraalt. Een Wezen, dat dezelfde wereld op nieuw in zulken chaos kan laten verkeeren, als waarin onze planeet, *door de aanbotsing van een ander hemelligchaam*, ten minste reeds eenmaal veranderd moet zijn geworden, voor dat zij haren tegenwoordigen vorm ontving; maar een Wezen, dat alles, door alle afwisselingen henen, met wijsheid en goedheid blijft besturen; ja een Wezen, dat al, wat voor zedelijkheid vatbaar is, met een bijzonder toeverzigt gadeflaat, en naar de meerdere of mindere mate van wezenlijke deugd meer of minder gunstig verzorgt.

Van zulk eene verzorging en zulk een toeverzigt op elken sterfeling in het bijzonder, hangt althans voor elke nadenkende ziel die rustige weltevredenheid en kalmte af, die voor des menschen gezondheid

Aëris, aut terrae, aut vires scrutemur aquarum.

Plurima nos certe non notaque facta docemur;

Ne tamen illorum naturam exponere tentes,

O mortalis homo! non est mortale quod optast.


heid zoo onmisbaar is. Heeft men rampen te duchten, of ondervindt men ze dadelijk; en wie is boven het eene, of althans boven het andere, verheven? is men dit niet, dan mag men zich, ja, eenigzins getroost vinden, als men zich midden in eene onbestuurde natuur wel even onbestuurd, maar nogtans door een God gadegeslagen, acht, die het heelal, na dat hij het eenmaal vormde, aan zich zelf overliet, doch inmiddels ons doen en laten als optee-kent, om deswegens na den eindelijken afloop van alles met ons af te rekenen; een hoopvol uitzigt op die eindelijke afrekening mag ons evenzeer van volstrekte wanhoop, als van wanbedrijf (*), kunnen weerhouden; hoop op bevrijding van dreigende en tref-fende rampen verschaft dat uitzigt ons nogtans niet; en het verzacht ze evenmin. Zij drukken ons in de vooruitzigten of dadelijk met al hare zwaarte; en wij vinden hierop aarde juist het tegendeel van den Hemel, dien wij er vinden kunnen, zoo wij ons niet tot op den oordeelsdag door God aan ons zelve overgelaten achten.

Tot op den oordeelsdag, welken wij, als al onze hoop daarop gevestigd is, met zoo veel ongeduld moeten wenschen te naderen, dat wij steeds naar onzen dood reikhalzen, en verlangens koesteren, die voor levensbehoud en ligchaamswelvaart aller-

(*) Waartegen het uitzigt op die afrekening intus-schen bij oneindig velen een allerzwakst behoedmiddel is. Zie onze tweede aantekening op *bladz. 40. van het eerste deel.*

lernadeeligst moeten wezen. Ja, gewisfelijk, en het was voor onze gezondheid alsdan dienstiger, dat wij dien verafgelegenen, en ons hier op aarde niets ter wereld batenden, oordeelsdag betwijfelden, de electrifche vloeistof, die onze zenuwen in beweging brengt, met de ziel, van welker besluiten de werking dier vloeistof op de zenuwen afhangt, verwarden, en ons gansche bestaan met de wegvloeying van die stof uit onze fpieren geeindigd achtten.

Een stelsel, dat zich reeds buiten het *Deum ire per omnes terrasque tractusque maris, etc.* laat aannemen, doch een onvermijdelijk gevolg van alle zoodanig Pantheïsmus is; en een stelsel, dat inmiddels hem, die het koestert, in den waan brengt, dat hij geenerlei rampen langer behoeft te torfchen, dan hij zelf verkiest; maar tevens een stelsel, dat allerlei rampen op aarde moet vermenigvuldigen. Vooral zoo het zich met een dadelijk Pantheïsmus paart; als wanneer er geenerlei fchijn van bedwang voor eene arglistige ondeugd overblijft, en de zedelijkheid volftrekt door geene prikkels bevorderd wordt, dan die zulk eene ondeugd ligtelijk bij haar zelve en haars gelijken wegedeneert; het gene de goede God, om onzer arme aardwormen wil, genadiglijk verhoede!



NEGENTIENDE AFDEELING.

Het dierlijke Magnetismus en de Koepokken.

Hoe grootelijks de electrische vloeistof, die onze ledematen op de voorgemelde wijze in beweging brengt, aan het gebied van onzen geest onderworpen is, blijkt inzonderheid dan, wanneer wij ons met een bepaald voornemen van op zulken of zulken tijd, vroeger dan gewoonlijk, te verrijzen, ter rust begeven, en vervolgens juist op dien tijd ontwaken en dadelijk opstaan. Dat wij onze ledematen al slapende nu en dan bewegen, dit ontstaat uit stoffelijke prikkels; ja de trekkingen, die er alsdan somwijlen aan een of ander lid plaats grijpen, kunnen uit een bloot verschieten van electrische stof worden afgeleid; maar wat prikkelt ons, om op zulken of zulken bepaalden tijd te verrijzen? Wat anders, dan eene in den slaap voortdurende bezorgdheid der ziel om het opgevatte besluit ten uitvoer te brengen?

Ins-

Insgelijks is het een bezorgdheid of andere werkzaamheid der ziel, waardoor slaapwandelaars tot hunne zonderlinge verrigtingen gedreven worden. Een geloofwaardig man van studie had, verhaalde hij ons, zich eenmaal met bezorgdheid over een opstel, dat hij sinds twee dagen verzuimd had te vervaardigen, en dat den volgenden middag gereed moest zijn, tot rust begeven, en hij had dat opstel den volgenden morgen, in betere orde, dan hij daaraan wakende dacht te zullen hebben kunnen geven, met zijne eigene hand geschreven, op zijnen lessenaar gevonden. Soortgelijke verrigtingen van andere slaapwandelaars werden er, lang voor dat het dierlijke Magnetismus uitgevonden werd, en nog langer voor dat men bij eenigen gemagnetiseerden den staat van slaapwandaar bemerkte, in menigte vermeld (*).

Allerklaarblijkelijkst werkt de ziel al mede op de verrigtingen van gemagnetiseerde slaapwandelaars, die eveneens, zonder enig behulp van het gezigt, veel verrigten, waarbij men anders het gebruik zijner oogen noodig heeft; en de ziel spreidt hare kracht alsdan op het uitnemendste ten toon. Zij schijnt in dien ligchaamstoestand als naar binnen gedreven, en sterk geconcentreerd. Het zintuig des gehoors blijft, even als bij schijndooden, voortwerken, maar dat des gezichts is werkeloos; en evenwel verkrijgt de ziel kennis van dingen, die zij anders enkel door middel van dat zintuig verneemt, ja van dingen, wel-

(*) Zie de eerste uitgave der *Fransche Encyclopedie*.
Art. Somnambulisme.

welker bemerking doorgaans boven haar bereik is, zoo lang het gebruik der oogen haar niet benomen is.

Gelijk als het gevoel bij lieden, die het gezigt missen, meermalen in kracht toeneemt *), doet de ziel zelve zulks bij gemagnetiseerde slaapwandelaars. Zij legt een bemerkingsvermogen aan den dag, waarvan men bij wakende menschen slechts weinige voorbeelden vindt. Want voorbeelden zijn er intusschen wezenlijk, met name in een SWEDENBORG, die, op den afstand van 60 uur van *Stockholm*, eenen daar ter stede ontstaanden brand op het eigene tijdstip in al de bijzonderheden bemerkte, als of hij er bij tegenwoordig was, en in anderen, die van deze en gene toekomende dingen kennis erlangen, ja ze dadelijk meenen te zien. Voorts komen allen gezamenlijk daarin overeen, dat hunne ongemeene kennis zich steeds bij eenige weinige bijzondere dingen bepaalt.

De gemagnetiseerde slaapwandelaars dragen inzonderheid kennis van den anders verborgen aard der krankheid, die aanleiding tot het magnetiseren gaf, en zij weten de geneesmiddelen op te geven, die tot hun herstel het meeste geschikt zijn. Zij voorspellen dikwijls, hoe die geneesmiddelen werken zullen, en hoe het met de krankheid afloopen zal. Zij doen ten aanzien van andere zieken, waarmede men hen in verband brengt, somwijlen belangrijke ontdekkingen. Zij doorgronden het anders averegtsch be-

schouw-

(*) Zie ons eerste deel, bladz. 267.

schouwde karakter van menigen mensch. Zij leggen kennis van dingen aan den dag, die op een grooten afstand gebeuren, of nog gebeuren moeten (*). Bij hun ontwaken zijn zij intusichen van al het ver- rigte of gesprokene volkomen onbewust (†).

Er

(†) Zoo als, behalve de vermelde wakende menschen, verscheidene wakende dieren zulks ook doen. Zie KLUGE, *over het dierlijke Magnetismus*. §. 204. VONDEL, *Inwijdinge van 't Stadhuis t' Amsterdam*, vs. 303 en volg. en meer anderen. Ook dit is een bewijs, dat men aan de dieren het bezit van zielen niet kan betwisten; waarover er, onder anderen, in de twee *vervolgen* op TRIMOLT, *over de zielsvermogens der dieren*, gehandeld wordt. Voorbeelden van de gezegde kennis bij gemagnetiseerde slaapwandelaars behoeven er gewisfelijk alhier niet te worden aangevoerd. Men vindt ze in bijkans elk geschrift over het Magnetismus.

(†) Hierom kunnen zij, die, zoo als pag. 5. der *Inleiding* wordt vermeld, oudtijds in de Tempels van SERAPIS en AESCULAPIUS gingen slapen, ook gemagnetiseerd zijn geweest; offchoon er hiervan niets uitlekte, en de lijders niet beter wisten, of de Goden hadden hun in den slaap de geneesmiddelen opgegeven, die zij in denzelfden slaap aan de Priesters opgaven, en die dezen hun bij hun ontwaken bekend maakten. De reden, waarom zij niet verhaalden, dat men hen bestreken en gestreeld had, kan zijn, dat zij dit voor louter slaapverwekkend hielden; zoo als, volgens GRO-NOVIUS, *Obs. Lib. II. cap. I. initio*, meer anderen daaraan zulk een vermogen toekenden; offchoon het *tractim tangere* bij PLAUTUS hiertoe niet behoort.

Er zijn voorbeelden van lieden, die zich in den staat van gemagnetiseerde slaapwandelaars voor andere personen hielden. Onder anderen wist zekere ADELAÏDE, welke men in dien staat de *kleine* noemde, en welke zich zelve toen ook dien naam gaf, niet meer dat zij tevens ADELAÏDE was; offchoon zij deze zeer wel kende. Zoo dwalen de gemagnetiseerden dikwijls in menig opzigt; offchoon hunne kennis in menig ander opzigt veel grooter is, dan wanneer zij waken. Tot deze uitbreiding van hunne kennis behoort inzonderheid een ontwaren van den inwendigen toestand huns ligchaams, voor zoo veel dezelve in wanorde is en herstel behoeft. Dat ontwaren noemen zij *zien*; zoo als iemand, die voorwetenschap van iets toekomends erlangt, hetzelfde veelal ook met zijne oogen waant en zegt te bemerken.

Voorts zeggen gemagnetiseerde slaapwandelaars, eene blinkende vloeistof uit hunne magnetiseerders te zien voortkomen, welker reuk hun aangenaam is, en aan het water, eenen bijzonderen smaak bijzet, als zij daaraan wordt medegedeeld. Daarmede bezwangeren men nu doorgaans het water, dat men aan de gemagnetiseerden te drinken geeft. Men plagt voorts ook boomen, slangen, enz. te magnetiseren. Dit deed reeds de uitvinder van het Magnetismus, van wiens onderstellingen dienaangaande het bestaan der gezegde vloeistof den grondslag uitmaakte; offchoon hij bij niemand der gene, die hij behandelde, den staat van slaapwandelaar bemerkte, en een zijner leer-

leerlingen, de Marquis DE PUYSEGUR (*), de eerste was, die ontwaarde, dat iemand zich in zulken staat bevond; van wien dezelve toen berigt ontving nopens het gene de slaapwandelaars ten aanzien der vloeistof meenen te zien.

PUYSEGUR's leermeester, MESMER, bragt dat uitvloeisel uit de Magnetiseerders tot eene algemeene vloeistof te huis, welke, zijns erachtens, alle wezens in verband bragt, en in welke men de werkracht der natuur te zoeken had. Hij vormde zich nopens het Magnetismus een gansch leerstellig systeem, dat door PUYSEGUR, en vele andere voorname mannen onder zijne leerlingen, evenzeer verworpen werd, als door de Commissie, te *Parijs* ter beoordeeling van het Magnetismus benoemd, die in MESMER's stelsel zoo veel ongerijmds en afzigtelijks vond, dat zij zich niet verwaardigde, om de daadzaken, welke hij ten zijnen voordeele aanvoeren kon, en welker duchtigheid hem zijnen aanhang verwierf, behoorlijk te onderzoeken.

Welk eene nadrukkelijke waarschuwing tegen alle voorbarig stelselmaken. Vooral daar het stelsel van MESMER hem ook reeds alvorens te *Weenen* veel onaangenaams berokkende. Want daar ter stede werd dat stelsel door hem ontworpen. Hij was er een der voornaamste Geneesheeren, en leefde er in den trant der groote wereld. Zijn huis was gestadig vol assembles, concerten, enz. Met groote kosten liet hij

(*) Die zich welhaast door zijne *Recherches sur le Somnambulisme* vermaard maakte.

hij de eerste Harmonica, die men in *Duitschland* ooit zag, uit *Engeland* komen. Hij vormde voor zich een kabinet van natuurlijke zeldzaamheden, en hield zich aanhoudend met geheime werkzaamheden in zijn scheikundig stookhuis bezig. Men begon hem voor een grooten Alchimist te houden, en verwachtte iets groots van hem, toen hij in 1766 het onderwerp en den aard van zijnen geheimen arbeid het eerste aankondigde.

Door eenige zonderlinge verschijnselen getroffen, en derzelfer oorzaak wenshende te doorgronden, beproefde hij, dezelve op nieuw voort te brengen. Dit gelukte hem werkelijk; en hij verzon, om het des te menigvuldiger en zekerder te doen, een aantal noodelooze dingen, die aan zijne handelwijze een sterk voorkomen van kwakzalverij bijzetterden. Vooral daar hij tevens de kracht, die, zijns erachtens, alles bewerkte, met die van den magneet vergeleek, en aan den mensch, die daardoor was bewerkt, als of het een kunstmagneet was, twee polen toekende. Inmiddels vestigde hij in zijn huis een Hospitaal, waar een aantal lijders door hem om niets verzorgd en behandeld werden. Dit laatste, en het herstel van menigen lijder, verwierf hem toejuiching, zelfs van kundige Geneesheeren, die zijne uitvinding hoog verhieven; maar hij vond in een groot aantal anderen geene minder ijverige tegenstanders.

Hierom besloot hij naar *Parijs* te verhuizen. Wat hem aldaar bejegende, is reeds gedeeltelijk vermeld. Het overige komt in de eerste plaats kortelijk hierop neder, dat zijne uitvinding aanvankelijk zoo veel

op-

opziens baarde, dat het *Fransche* Gouvernement hem dertigduizend livres deed bieden, zoo hij ze algemeen bekend maakte. Het antwoord was, dat Doctor MESMER *zijne kunst te gewichtig, en de misbruiken, waartoe zij aanleiding geven kon, voor haar toen nog te gevaarlijk achtte, om ze algemeen bekend te maken; dat hij hierom den tijd en de wijze van ze in algemeen gebruik te brengen aan zich zelve moest voorbehouden; dat hij vooraf geschikte maatregelen nemen wilde, om den geest der menschen voor te bereiden, en dat hij vervolgens tot eene trapswijze voortgaande mededeeling van zijn geheim overgaan zou, zonder door hoop op belooning daartoe gedreven te worden.*

Deze met schijnbare belangeloosheid gepaarde geheimhouding maakte de groote wereld in *Frankrijk* des te nieuwsgieriger. Inmiddels was hetgene er van MESMERS stelsel uitlekte, zoo zonderling, nam het aantal van onherstelde lijders dagelijks zoo zeer toe, en lieten er zich ten aanzien van hen, die MESMER en deszelfs medehelpers verklaarden genezen te hebben, zoo vele bedenkingen maken, schenen er zoo vele door enkele verbeelding hersteld te hebben kunnen worden, en zulks ook dadelijk te zijn, en gaf alles gezamenlijk aan de vrolijke bazen zoo veel stof tot eene boert, die in *Frankrijk* zo on eindig veel afdoet, dat MESMER er op aandrang, dat alles door deskundigen onderzocht mogt worden. Dit geschiedde nu eindelijk ook in der daad, en de reeds verhaalde gevolgen daarvan lokten de spetzucht zoo geweldig uit, dat het den grooten Magnetiseer-

der in *Frankrijk* te bang begon te worden, en hij op het punt stond van naar *Engeland* over te steken.

Vond hij nu daar ook tegenstand, zoo als grootelijks te duchten was, behield hij derhalve zijn geheim voor zich, en stierf hij welhaast daarmede weg, dan was hetzelfde voor de wereld verloren. Dit denkbeeld beangstigde een aantal *Franschen*, die zich, noch door de voorbarige uitspraak der Commissie, en den grooten naam van twee harer leden, FRANKLIN en LAVOISIER, noch door de geestigheden van Tooneelschrijvers en andere vernuften, lieten wegslepen. PUYSEGUR en anderen meenden in MESMERS en D'ESLONS Geneeskuren te veel wonderbaars te vinden, om naar geene volledige kennis, en gelegenheid tot eigene beoordeeling, van derzelver bewerking, en het gansche geheim, te reikhalzen.

Die edelen haalden MESMER over, om in *Frankrijk* te blijven. Hierin bewilligde hij, mits men zich verbond, om hem honderd leerlingen te bezorgen, die hem elk honderd gouden louisen voor de mededeeling van zijne gansche kunst betalen zouden. Hiertoe noodigde men allen, die men daartoe niet ongenegen achtte, door een rondgaanden brief, die van de hooge denkbeelden getuigde, welke MESMERS uitvinding aan de ijvervolle rondzenders had ingeboezemd. Men bemerkt daaruit tevens, welk eene brandende drift vele *Franschen* van dien tijd voor nieuwigheden uit vreemde landen voedden, die hun nuttig schenen te kunnen wezen. Want de brief behelsde onder anderen het volgende:

„ Be-

„ Behoudt eene uitvinding, die aan het menschelijke geslacht onuitsprekelijke voordeelen, en aan den uitvinder eenen onsterfelijken roem, belooft! Helpt verhoeden, dat de dageraad van eene geheele omwenteling niet verdwijne. Er zal een nieuw geslacht van menschen opstaan, en de aarde bedekken, om ze met zijne deugden te versieren, en door middel van zijne vlijt vruchtbaar te maken. Ondeugd noch onkunde zal dat geslacht op zijne loopbaan fluiten. Het zal onze rampen slechts uit de geschiedenis ontwaren. Deszelfs verlengd leven zal hetzelfde in staat stellen, om de loffelijkste ondernemingen te ontwerpen en te volvoeren. De geruste en onschuldige genoegens van die eerste eeuwen zullen herleven, toen men zonder vermoeijning arbeidde, zonder zorg leefde, en zonder smart stierf (*). De moeders zullen gedurende hare zwangerheid, en op haar kraambed, niet langer voor gevaar en smart blootstaan. Haar kroost zal sterker en dapperder zijn. Het thans nog ruwe en moeilijke pad der opvoeding zal effen en ligt te bewandelen wezen; en overgeërfdde kwalen en krankheden zullen uit de aanbrenkende gelukkige menschenfoort verbannen worden. Derzelver ouders zullen aan dezelve de werk- en veerkracht en al de bevalligheid des eersten menschsoms geven. De vaders, verheugd van hunne nakomelingschap tot in het vierde en vijfde geslacht te aanschouwen, zullen op den hoogsten trap van ouder-

(*) Eene navolging van de beschrijving der gouden eeuw door HESIODUS, Ἔργα καὶ ἡμέραι, vs. 108. sqq.

derdom slechts als volkomen rijp ooft nedervallen. Dieren en planten, niet minder dan het menschedom voor den invloed der Magnetische werkkraft vatbaar, zullen vruchtbaar zijn, en minder te lijden hebben. Veld- en tuingewas zal krachtiger en voedzamer wezen, en de boomen zullen schooner en weliger vruchten dragen. De menschelijke geest, eenmaal door die grondstoffelijke kracht versterkt, zal denkelijk nog verhevener en wondervoller werkingen van de natuur ontdekken, enz."

De inschrijving liep meer dan vol. MESMERS eigene aanhang wil, dat hij meer dan 300,000 Livres ontving. Anderen begrootten de som op dertig duizend gouden Louizen, en morden daarover, als of zij zelven ze hadden moeten opbrengen. MESMER laadde een grooten schijn van baatzucht op zich (*). Vooral toen hij, na zijn gansche stelsel met al deszelfs toebehooren aan de inschrijvers te hebben medegedeeld, hen weerhouden wilde, van zulks wederom aan anderen te doen; uit vrees, zoo als hij zeide, dat hetzelfde verbasteren, en men van hetzelfde misbruik maken, mogt. Hierbij kwam voorts, dat hij het op denzelfden voet, als in *Frankrijk*, ook nog in *Engeland* scheen te willen leeren, en dat het aan velen der inschrijvers in deszelfs geheel geenszins voldeed, en ver was van aan hunne hooge verwachting te beantwoorden. Op

(*) Tot vermindering waarvan de bijzonderheid dienen kan, welke men in DELEUZE's *Oordeelk. Geschied. van het dierlijke Magnetismus. Nederd. vert. bladz. 23.* vermeld kan vinden.

Op geheimhouding drong MESMER vruchteloos aan. PUYSEGUR en twee broeders van hem plantten de kunst onder de Officiëren hunner Regimenten voort. De Marquis stichtte voor dezelfde kunst een gasthuis. Nog een andere Marquis deed hetzelfde. Te *Straatsburg*, *Marseille*, *Baionne* en *Bordeaux* werden er talrijke gezelschappen van Magnetiseerders opgericht, die de kunst, met MESMERS stelsel, of een nieuw, of niets systematischs hoe ook genoemd, voortplantten. Op *St. Domingo* en *Maltha*, deed men zulks almede. Te *Rotterdam* beproefde wijlen de verdienstelijke KAAS het magnetiseren. Te *Bremen* deed men zulks met meer algemeene goedkeuring. Door gansch *Duitschland* henen vond het Magnetismus ijverige voorstanders. Mannen van naam scherpten tot deszelfs verdediging hunne pennen. LAVATER deed ten voordeele van hetzelfde lange reizen. Men meende het zelfs hier en daar van den Predikstoel te moeten aanbevelen.

Aan tegenstanders ontbrak het inmiddels ook in geenen deele, vooral in *Frankrijk* (*), na dat

CA-

(*) Naar *Engeland* begaf MESMER zelf zich niet, en zijn naam was er algemeen ook in geen aanzien. Geweldig spottede men er met de *Fransche* mildheid jegens hem. Tot die spotters behoorde ook de Heer WILLICH; schoon hij hier en daar nevens de *Electrische* vloeistof eene even algemeen verspreide *Magnetische* plaatst, welke de *Engelsche* Wijsgeerte uit het elders veelal verworpene leerstelsel van MESMER gretig overnam.

CAGLIOSTRO er even als MESMER aangekomen was, en er al mede vrij wat opgang had gemaakt. Toen begon de groote menigte *Mesmeristen* en *Cagliostroisten* met elkanderen te verwarren; en, daar er onder beide sekten vele *Royalisten* waren, begreep men ze alle welhaast onder dezen algemeenen naam, en vielen MARAT en ROBESPIERRE hun derwijze op het lijf, dat zij gansch *Frankrijk* ruimen moesten. Elders ging men in slijke zijnen gang, tot dat de Koning van *Pruisfen* eene Commissie benoemde, om gedurende drie jaren, ter opzameling van naauwkeurige berigten, rond te reizen, en daarna verflag te doen. Een verflag, waarvan de hoofdinhoud straks door den bekwamen KLUGE aan het publiek werd medegedeeld.

Wat er voorts in elk land gebeurde, weten deszelfs bewoners, en dagelijks uitkomende geschriften leeren hun zulks nader, ja verwittigen hen tevens van den voortgang van het Magnetismus in andere landen. Welke sporen er van hetzelfde in de schriften der Ouden voor handen zijn, is ook reeds nagevorsch. Dat hetzelfde, voorzigtig aangewend, in vele gevallen tot herstel van gezondheid dienstig wezen kan, is even onbetwistbaar, als dat sommige menschen naauwelijks voor eenigen invloed van hetzelfde vatbaar zijn, en die invloed zich bij anderen slechts tot op zekere hoogte uitstrekt. Ja er zijn, onder de twintig gemagnetiseerden, volgens de hoogste begrooting negen (*), volgens de laagste slechts een

(*) Zie pag. 37 en volg. van het II. stuk der *Bijdrage*

een, die tot den staat van slaapwandelaar geraakt; en er wordt naauwelijks een uit de honderd gemagnetiseerden *clairvoyant* (†).

Schrikkelijke geheimen vinden wij in het gansche Magnetismus zoo zeer niet. VESPASIAAN mag daarmede wonderen gedaan hebben, welke men tegen over die van JEZUS stelde, en uit hoofde van welke de Apostelen hem den naam van *Antichrist* gaven. De wonderen, die de Heiland en deszelfs leerlingen verrigten, werden, volgens de beschrijving, derwijze verrigt, dat men daarbij geen het minste wezenlijk spoor van Magnetische bewerking ontwaart; en wij vinden geene de minste vrijheid, om de Evangelische verhalen door bijvoeging, of weglating, te buigen en te wringen, om aan het verhaalde een bloot natuurlijk aanzien te geven. Heeft hetzelfde aldaar zulk een aanzien, zoo als het herstel der schijn-dode dochter van JAÏRUS, dan moet men hetzelfde in geen wonder vervormen; maar nog minder ver-
me-

dragen tot den tegenwoordigen staat van het Animalisch Magnetismus in ons vaderland, door de Heeren G. BAKKER, enz.

(*) Zie het meergemelde werkje van DELEUZE pag. 170 der vertaling, die de Hooggel. Heer G. BAKKER wel met eene aanbevelende voorrede heeft gelieven te verrijken, zoo als hij de regte kennis en waardering van het Magnetismus in *Nederland* op meer andere wijzen bevordert, en daartoe inzonderheid, in vereeniging met twee andere verdienstelijke mannen, het reeds aangehaalde werk *flukswijze* uitgeeft.

mete men zich het willekeurige verminken van eenig aldaar voorkomend wezenlijk wonder.

Men grijpe dan het Magnetismus niet aan, om het heilvolle Christendom verdacht te maken; en evenmin schuwe men hetzelfde uit ijver voor het Christendom! Zonder eenige onwysgeerige of wijsgeerige stelselzucht, bediene men zich van hetzelfde, als de gevallen het schijnen te vereischen, voor zich zelve of anderen, tot herstel van gezondheid en ligchaamswelvaart; en men danke, in allen gevalle, den goeden God, die dat hulpmiddel, nevens het Galvanismus, en FRANKLIN's uitvinding, aan het droevig verzwakte menschedom van onze dagen geschonken heeft, en die hetzelfde menschedom nog daarenboven met eene uitvinding begunstigd heeft, waarvoor men den weg door eene andere uitvinding baande, welke van het brandende verlangen getuigde, waarmede men naar een behoedmiddel tegen eene der schrikkelijkste pestziekten reikhalsde.

Straks merkt een ieder, dat wij de Koepoksinenting bedoelen, die onder de wondervolle verschijnselen, welke wij in onze dagen hebben zien te voorschijn komen, ongetwijfeld den eersten rang bekleedt, en hier te minder onvermeld kan blijven, om dat ook zij, even als menige andere nuttige uitvinding, tegen de vooroordeelen en waanwijsheid van Geleerden en ongeleerden te worstelen heeft gehad, ja, helaas! nog heeft. Vooroordeelen en waanwijsheid, waartegen wij ons ook ten haren opzigte hier een weinig meenen te moeten aankanten.

Gelijk als vele menschen voor den indruk van het uitvloeisel, dat gemagnetiseerde slaapwandelaars uit den Magnetiseerder meenen te zien voortkomen, onvatbaar zijn, zoo zijn vele menschen dit ook min of meer lang (voor den indruk van een even onzigtbaar uitvloeisel, dat de Kinderziekte voortbrengt. Ja sommigen worden daardoor nimmer besmet. Naauwelijks noemenswaardig was intuschen dit getal, in vergelijking met dat der anderen, gedurende het tijdvak tusschen de uitvinding der Koepokinenting, en de eerste verschijning der Kinderpokken, die algemeen gerekend worden hare woede tegen het menschedom in de zesde eeuw onzer tijdrekening te hebben aanvangen, en in *Egypte* het eerste ontstaan te zijn (*).

Voor die eeuw zal de gesteldheid des menschedoms wel veelal dezelfde zijn geweest, als naderhand; en men heeft het ontstaan der kinderpokken zekerlijk aan geene toen ontstane verandering in het mensche-
lij-

(*) In dat land vol besmetting schreef zekere *Alexandrijnsche* Priester AÄRON, volgens den *Arabischen* Geneesheer EL RASI, *comment. de variolis et morbillis*, in de gezegde eeuw het eerste over de kinderpokken; en MARIUS AVENTICENSIS bepaalt, in zijn vervolg op het *Chronicon* van PROSPER AQUITANUS, de eerste aankomst van die nieuwe *Egyptische* plaag in *Italië* en *Frankrijk* op het jaar 570.

lijke geslacht, maar aan eene toen toevallig uitgebreede smetstof in de lucht, toe te schrijven. Er kan gevolgelijk bijkans niets ongerijmders worden uitgedacht, dan dat al, wie voor den indruk dier smetstof vatbaar is, eene meerdere of mindere hoeveelheid van pokstof met zich omdragen zou, welke door die andere in de lucht rondvliegende vloeistof aan het gisten werd gebragt. Want zoo men dit onderstelde, zou het menschelijke gestel omstreeks de zesde eeuw grootelijks van aard hebben moeten veranderen, of men zou moeten aannemen, dat het menschedom, gedurende al de vorige eeuwen sints de schepping, ook met een voorraad van pokstof begaafd ware geweest, maar dat dezelve evenwel toen nimmer aan het gisten ware geraakt. Dit laatste vraakt nu gewis een iegelijk met ons, en wij meenen nopens den oorsprong der onderstelling van pokstof het volgende te mogen gissen.

Terwijl men over de Kinderpokken al meer en meer nadacht en schreef, braken de duisternisvolle middeleeuwen aan, toen de Wijsgeeren de naaktheid hunner onkunde, nopens de oorzaken van voorkomende verschijnselen, zeer behendiglijk aanvingen te bedekken, in plaats van daarvoor zoo rondelijk uit te komen, als men nog heden ten dage in zoo menig opzigt behoort te doen. Vroeg men de Wijsgeeren dier eeuwen, zoo als NEWTON zich zelven dit eenmaal afvroeg: *waarom valt een appel van den boom naar beneden, en niet naar boven?* Zij antwoordden: *om dat hij zwaarte bezit.* Vroeg men wederom: *wat is zwaarte?* het antwoord was: *ze-*
ke-

kere hoedanigheid van nederwaarts gedrukt te worden. Vroeg men hen: *waarom is het vuur heet? waarom is de honig zoet?* Zij behielpen zich met de uitvindinkjes van *heetachtigheid, zoetachtigheid, enz.* Een iegelijk weet toch, hoe de gansche Wijsgeerte toen van *qualitates, quidditates, etc.* plagt zamen te hangen.

Ongetwijfeld loste men daarmede toen ook op, waarom het menschedom zoo algemeen door de kinderziekte word aangetast. Ongetwijfeld ontstond dat verschijnsel, volgens de Wijsgeeren van dien tijd, uit zekere *pokachtigheid*, welke den mensch vrij algemeen eigen was; en die *pokachtigheid* bekwam metter tijd den naam van *pokstof*, onder welken zij gedurende de volgende eeuwen op aller tongen zweefde. Hoe veel men van die stof bij zich had, bleek, als zij aan het gisten geraakte. Veelal giste zij op eenmaal uit, maar somwijlen niet. Dat zij zulks niet gedaan had, bleek, dacht men, als men de kinderziekte, naderhand nog eens, ja meer dan eens, kreeg; of men begreep mischien, dat menschen, welken zulks overkwam, de pokstof van anderen, die de kinderziekte nimmer kregen, hadden overgenomen.

Deze terzijdestelling van doorgaanden ernst zouden wij ons niet veroorloofd hebben, hadden wij op onzen weg geene treffende bewijzen van de schadelijkheid der onderstelling van pokstof aangetroffen. Bij de opkomst der Vaccine plagt men zich tegen deze uitvinding op die onderstelling te beroepen. *Hoe kunnen toch eenige weinige puistjes al de pok-*
stof

stof van voorwerpen uitdelgen, die, met de kinderziekte ingeënt, of anderzins besmet, aan zamenvloeiende pokken lijden zouden! Dit riepen zelfs mannen van naam en wezenlijk groote kunde; en zij dachten, dat de Vaccine zulke voorwerpen slechts van een klein deel van derzelver pokstof ontlastte, en het overblijvende mischien wel geene kinderpokken, maar alsdan vroeg of laat eenen kwaadaardigen uitslag, verwekken zou, welker gevolgen onberekenbaar zouden wezen.

Langs dezen weg werd de Koepoksinenting inzonderheid door de ijverigste voorstanders van de inenting der Kinderpokken bestreden. Want dezen hadden het hoofd veelal vreesfelijk vol van eene onafstelde pokstof. Hunne inenting was, huns erachtens, een middel, om die stof op een voegelijker tijd, en veelal ook anderzins onschadelijker, te doen uitgisten, dan dezelve zulks anders mischien zou doen. Hoe hadden zij nu het voorwerp van eene kunstbewerking, die hunne gansche ziel aan zich kluisterde, op eenmaal voor eene herfenschim kunnen leeren houden? Dit was intusschen de eenige mogelijke weg, om overtuigd te worden, dat hunne geliefkoosde inenting voor JENNERS uitvinding on-eindig onderdeed.

Ja, gewisfelijk, hun aarselen ten dezen opzichte bewees geenszins, dat het hun minder om het heil des menschedoms te doen was, dan om een roem, welke door dien van JENNER verdonkerd worden moest. Dat aarselen sproot enkel uit de zielkundige

moei-

moelijkheid van den gezegden overgang in hunne denkwijze. Daar deze nu dagelijks minder wordt, moet het bestrijden der Vaccine ook dagelijks afnemen; vooral hier in *Nederland*, waar de kundige TELLEGEN (*) reeds voor eenige jaren aanduidde, hoe men een bezwaar kan opheffen, dat zich metter tijd al meer en meer tegen de kunstbewerking opdoen kan, en vooral bij de groote menigte on-eindig veel afdoen zou, bij aldien het niet straks ontzenuwd werd.

Worden er, namelijk, mischien eenige weinige gevaccineerden metter tijd, niet door water- of windpokken, maar door eene onloochenbare Kinderziekte, aangetast, welke eene kreet zou de gekrenkte hoogmoed der tot dusver beschaamde Koepoksvijanden uit de groote menigte dan niet aanheffen! Vruchteloos zou men dien hoogmoed tegenvoeren, dat zulke voorwerpen niet wel en naar behooren gevaccineerd waren geworden; maar wij begrijpen niet, hoe die hoogmoed langer een enkel voorbeeld, of eenige weinige, tegen de ontelbare menigte anderen, door al de werelddeelen henen, in de schaal zou kunnen willen leggen, zoo men hem beseffen deed, dat het krijgen van de kinderziekte, na dat men gevaccineerd is, aan het krijgen van de kinderziekte, na dat men ze reeds eenmaal gehad heeft, volkomen gelijk staat.

Hoe

(*) In eene te *Groningen* verdedigde *Disfert. inauguralis de variolis vaccinis*.

II. DEEL.

Bb

Hoe krachtig wordt niet de opgang der Vaccine in *Nederland* voorts door dat jongste besluit van den Monarch bevorderd, volgens het welke niemand zich met de Kinderpokken mag laten inenten, zonder zich bij zijn Gemeentebestuur aangemeld te hebben, en zonder voorts eene, door dat bestuur aan te wijzene, afgezonderde plaats te betrekken, van waar de besmetting zich niet ligtelijk op anderen mag kunnen hechten! Eene inrigting, welke, op alle geweld na, aan die gene gelijk staat, die Professor JUNKER, van *Halle*, Doctor FAUST, schrijver der bekende *Geneeskundige Staatsregeling*, en meer andere *Duitsche* Geneesheeren, bij de Vredesonderhandelingen te *Rastadt*, aan de Gevolmagtigden der gezamenlijke Mogendheden van het vaste land aanprezen (*).

Die voorstanders der Kinderpoksinenting drongen, namelijk, daarop aan, dat er, in navolging der Pest- en Leprozenhuizen van den ouden tijd, alomme afgezonderde gestichten zouden worden aangelegd, niet slechts om elk, die de kinderziekte had, daarheen te voeren, met en benevens elk, die genezen zijn mogt, om zich de Kinderpokken te laten inenten; neen maar elk, die nog niet gepokt had, wil-

(*) Grootelijks ondersteunde met name HUFELAND hun ontwerp, door middel van een opstel, dat als een *Aanhangsel* achter het tweede deel der *Nederduitsche Vertaling* van zijne meergemelde *Kunst*, enz. werd geplaatst.

willig of onwillig! Langs dezen weg, wilde men, zouden de gezamenlijke Mogendheden al het mogelijke doen, om het poksmet eenmaal van den aardbodem te verdelgen, en voor te komen, dat de pokstof, die de menschen bij zich droegen, niet verder door dat smet aan het gisten mogt worden gebragt; en wie weet, welke gevolgen zulk een geweldige ijver tegen dat smet metter tijd zou hebben gehad, was er niet omstreeks dien tijd een middel te voorschijn gekomen, om den mensch over het algemeen voor dat smet onvatbaar te maken, en dus alle voedsel aan hetzelfde te benemen.

Dit middel werd, zoo als bekend is, in *Engeland* gevonden. De voortwoedende krijg tusfchen dat land en *Frankrijk* fcheen de *Franschen* en hunne bondgenooten, zoo lang hij aanhield, van het genot van dat middel te zullen berooven; maar dit verhoedde de Voorzienigheid. De deugdenrijke Kardinaal en Aartsbifchop DE LA ROCHEFOUCAULT had ROBESPIERRE'S woede in *Engeland* moeten ontwijken, en er van JENNER'S uitvinding kennis bekomen. Zoo haast nu BUONAPARTE eerste Consul werd, werd des grijzaards naam van de lijst der Emigranten uitgefchraapt, en keerde dezelve naar zijn vaderland terug. Daar fchreven er, op zijn voorbeeld, flaks een aantal weldadige lieden en kunstbeoefenaars in, tot een geflacht, waar er een aantal voorwerpen gevaccineerd, en door deskundigen uit het midden der infchrijvers naauwkeurig gade geflagen, mogten kunnen worden.

De Kardinaal bekwam voor den bij hem bekenden WOODWILLE, die naast JENNER en PEARSON in *Engeland* het sterkste voor de Koepoksinenting ijverde, een paspoort ter vrije betreding van den *Franschen* bodem. Die WOODWILLE reisde daarop naar *Calais*, met Koepokstof, en entte aldaar, onder het oog van *Fransche* geneeskundigen, voorwerpen in, welke dezen van *Parijs* derwaarts hadden gebragt. Met die voorwerpen begaf men zich vervolgens naar het toebereide gesticht, waar alles aan het rijpelijk in het werk gestelde onderzoek voldeed, en van waar de Koepokstof zich welhaast door gansch *Frankrijk* en de naburige landen henen verspreidde. Dus erlangde hetzelfde land, dat zoo veel tot uitbreiding en volmaking van de kennis der Electriciteit, en van Galvanismus en Magnetismus, toebragt, ook deel aan den roem der *Britsche* uitvinding, die haren naam van *Vaccine* aldaar ontving.

Uit dat land werd zij door eenige *Rotterdamsche* kunstminnaars naar het Noordelijke *Nederland* voortgeplant, na dat de verdienstelijke Doctor DAVIDS op gemeene kosten naar het *Fransche* gesticht was gereisd, en de verdienstelijke Geneesheer PRUYS een *Fransch* werkje tot aanbeveling en onderrigt in het *Nederduitsch* had overgebragt. Nevens die mannen mag zij onder hare voornaamste bevorderaars hier te lande den *Groningschen* Hoogleeraar THOMASSEN A THUESSINK tellen (*). Doch waar zouden wij eindigen?

(*) Die onlangs, aan het einde van een geschrift,

over

digen, zoo wij allen vermelden wilden, die zich nopens haar hier te lande, en door de gansche wereld henen, verdienstelijk, en voorwerpen van de dankbare hoogachting des menschedoms, hebben gemaakt? Dit eenige kunnen wij niet onvermeld laten, dat de Keizer van *Oostenrijk*, en deszelfs Geestelijkheid, welhaast alle ouders verplicht achtten, om een middel aan te wenden, dat vast niet schaafde, zoo het al niet bij elk voorwerp volkomen baatte. Eene overtuiging, waaruit er een besluit voortvloeide, van geen kind te doopen, welks vader zich niet verbinden wilde, om zijnen pligt nopens hetzelfde te vervullen, door het tijdig te laten vaccineren.

In *Engeland* werd JENNER eindelijk met geene mindere som beschonken, dan MESMER in *Frankrijk* had ingezameld; maar hij vond zich aanvankelijk aan zich zelven overgelaten, zelfs door vele Geleerden, die de aanprijzing van een vrijwillig gebruik van zijn middel wel met de Constitutie van hun land bestaanbaarder rekenden, dan de invoering van het ontwerp van Profr. JUNKER, *cum soc.* maar die de Koepoksinenting nogtans schroomden aan te prijzen; om dat men met soortgelijke uitvindingen zoo dikwijls bedrogen was geweest, en die van JENNER door het bezwaar werd gedrukt, dat *Koepokken en*
Kin-

over het beveiligend vermogen der koepokken tegen de kinderpokken, de aanmerking van zijn leerling TELLEGEN op nieuw te berde bragt.

Kinderpokken onderling in aard schenen te verschillen. Hierom schreven vermaarde *Britten*, nog in 1799, *geduldig* een genoegzaam aantal van daadzaken te willen afwachten, eer zij zelven, door aanbeveling der Koepoksrenting, tot hare uitbreiding medewerkten.

Het ging met haar in haar Vaderland aanvanke-lijk, zoo als in *Frankrijk* met een aldaar uitgevonden middel tot stuiting en verdrijving van de gelekoorts, waaromtrent wij hier de billijke klagt van een *Franschen* ijveraar voor de volmaking van eene buitenlandsche uitvinding meenen te moeten bijvoegen. Die Geleerde schreef (*) namelijk in 1805, onder het oog der gansche wereld: „De uitwerking van pestachtige smetstoffen in de lucht kan, zoo haast men ze ontdekt, gestuit en vernietigd worden, door een zeer eenvoudig middel van beberoeking met *Gaz muriatique Oxygene*, dat de Heer GUYTON DE MORVEAU ontdekt en sints dertig jaren gebezigd heeft. Die uitmuntende Geleerde heeft niets verzuimd, om aan zijne ontdekking al de nuttigheid te geven, waarvoor zij vatbaar was. Hij heeft hare uitwerkingen beschreven. Hij heeft aan de middelen, die men te gebruiken heeft, alle mogelijke eenvoudigheid bijgezet. Maar, offchoon de jongste tien jaren meer gelegenheid, om zich daarvan te bedienen, aangeboden hebben, dan mischien gansche

(*) In de *Voorrede* voor zijn reeds vermeld fraai *Manuel du Galvanisme*, pag. 15 en 16.

fche eeuwen te voren, echter is de onschatbare uitvinding weinig bekend, en wordt zij zelden gebruikt, om dat men ze zich, als het geval daar is, vaak niet meer herinnert. *Spaansche* Geneesheeren hadden zich van haar bediend, om de gele koorts, die *Cadix* ontvolkte, eindelijk op eenmaal te verbannen, toen dezelfde ziekte onze armeën op *St. Domingo* verwoestte, zonder dat iemand er aan dacht, om ze met het middel van GUYTON te bestrijden." Zoo weinig uitzondering maakt *Frankrijk* op den algemeen en regel nopens *Profeten* en *Vaderlanden*.



TWINTIGSTE AFDEELING.

Het koude bad, enz.

Het gene er in twee vorige *Afdeelingen* over de nuttigheid van laauwe baden voor kinderen en volwassenen gezegd is, doe niemand besluiten, dat wij het hier mischien met een vermaarden *Engelschen* kwakzalver eens zullen zijn, die bij al de vermelde latere en vorige middelen, ter bevordering van des menschen gezondheid, en verlenging van zijn leven, een dampbad voegde, dat hij zeer vernuftiglijk uit een afkookfel van al de gezamenlijke voortbrengselen van het plantenrijk vormde, en voor een middel ter genezing van alle kwalen en krankheden zocht te doen doorgaan. Hoe veel bijzonder nut bijzondere dampbaden ook mogen kunnen doen, dat alles omvattende dampbad behoort bij het drinkbaar goud, en al de overige *algemeene hulpmiddelen*.

Het

Het koude bad is al mede ver van eene algemeene geneskracht te hebben. Het is zelfs ver van algemeen nuttig te wezen, en kan somwijlen grootelijks schaden. Ja er zijn vele gestellen, die zich enkel van het laauwe bad behooren te bedienen. Voorts is dit laatste en het andere, of het baden in het algemeen, voor ons min noodig, dan voor de Ouden, die gestadig worstelden, daarbij hun ligchaam met olie zalfden, en veel zweetten; terwijl zij tevens veel minder linnen gebruikten, dan wij heden veelal doen. Uit hoofde van dit alles vorderde de zindelijkheid van hen een veel menigvuldiger baden, of waschen van het gansche lijf, dan waartoe zij ons verplicht.

Ter bevordering van die zindelijkheid was niet alleen de Israëlitische wet vol bevelen tot waschen en baden, maar maakte dit ook een groot deel uit van hetgene de *Egyptische* Priesters van hunne onderhoorigen vorderden. De *Grieken* leerden het wederom van de *Egyptenaren*, van wier Godsdienst de hunne een zonderling verbasterd namaakfel was. EVANDER bragt den *Griekschen* Godsdienst, en het daaraan verknochte waschen en baden, uit *Arkadie* mede naar dat *Rome*, dat door hem gesticht werd, en zijnen naam van hem ontving (*); alles lang voor

(*) De *Pelasgen* hadden aldaar eene sterkte gesticht, aan welke zij den naam van *Valentia* gegeven hadden. Deze herbouwende, gaf EVANDER haar den gelijkkluidenden *Griekschen* naam van *Rome*. Zij ontleende gelijktijdig dien van *Pallantium*, niet van EVANDERS

voor den tijd, waarop die ROMULUS zou hebben geleefd, die nooit eenig aanwezen had (*).

Het baden werd vervolgens een voornaam bestanddeel der *Romeinsche* weelde; en de badhuizen behoorden tot de prachtigste gebouwen van *Rome* en de verdere steden, die de *Romeinen* voor en na slichtten. In het overige *Italië*, dat insgelijks *Grieksche* volkplantingen in zijnen boezem opnam, was een gestadig baden niet minder in zwang. In *Griekenland* en te *Constantinopel* duurt het onder de heerschappij der *Musulmannen*, wier Godsdienst het ten pligt maakt, nog steeds voort. Van daar ontvingen de *Rusfen* dat gebruik, te gelijk met hunne Godsdienstleer. De *Franken* namen het van de *Galliërs* over, zoo als dezen van de *Romeinen* en *Marseiljaansche Grieken*. De baden van *Aken* lokten KAREL DEN GROOTEN uit, om zijn hof daar ter stede te vestigen, en hij vermaakte zich met dezelve tegen het einde van zijn leven onbeschrijfelijk.

Het gebruik van waschen en baden maakte inmiddels onder de *Franken* geenen algemeenen opgang, en stierf in *Frankrijk* al meer en meer uit. Verder noordwaarts aan bepaalde men zich bij een
zwem-

gewaanden ZOON PALLAS, maar van MINERVA, wiens *Palladium* EVANDER er aanbragt. Zie de meergemelde uitgave van het werkje van DAMM, op de plaatsfen, die het Register ligtelijk kan aanwijzen.

(*) Dit weten bijzonderlijk al de leerlingen van den grooten SCHRADER, uit deszelfs lessen over de *Romeinsche Oudheden*.

zwemmen, waarin meest alle onbeschaafde volken zich oefenen, maar dat, bij verandering van leefwijze, al meer en meer in onbruik geraakt; en het werd bij de *Noordsche* volken door geen baden vervangen. Dit schaadde zoo veel niet, omdat gezonde menschen, onder eene koele luchtstreek, buiten een gestadig waschen van het gansche ligchaam kunnen. Voor de zindelijkheid hebben zij het er niet zoo zeer noodig, en hunne huidvaatjes behoeven zoo zeer geene versterking, en blijven van zelf genoegzaam open.

Ja, gewisfelijk, hebben gezonde en sterke menschen onder ons en alomme het bed minder noodig, dan andere. Zij bezitten meer vermogen, om het vasthechten van onreinheden in de huidvaatjes te beletten. Dezelve worden door de veerkracht dier vaatjes, eene genoegzame zelfstandigheid in hunne omloopende vochten, en eene onbelemmerde uitwaseming, geweed. Maar in een gansch ander geval verkeeren zwakke, verzwakte en oude, menschen. Bij dezen vereenigt zich de traagheid van den omloop der vochten met derzelver lijmigheid, en de gestadige pogingen der natuur, om onreinheden naar de huid te drijven; dat alles vereenigt zich bij hen, om een gestadig waschen of baden van hun ligchaam tot een wezenlijk noodig vereischte ter verlenging van hun aanwezen te maken.

Zijn zulke menschen niet wezenlijk ongezond, dan kan men hun zelfs het koude bad, onder zekere bepalingen, niet te sterk aanbevelen. De koude van het water zal hun op haar zelve geen wezenlijk

nadeel doen. Maar zij moeten intusschen ten opzichte van het koude bad, zoo wel als ten aanzien van het laauwe, eene behoorlijke omzigtigheid gebruiken. Zijn zij van een volbloedig (*Pletorisch*) gestel, hebben zij het op de borst, of vliegt hun het bloed ligtelijk naar het hoofd, dan zou een onbedacht gebruik van het bad hun eene doodelijke be-roerte kunnen veroorzaken, of althans de drukking van het water, dat acht honderdmaal zoo zwaar is als de lucht (*), hun bloed in borst of hoofd te sterk kunnen ophoopen. Die drukking zou er eenige kleine vaatjes kunnen doen bersten, en hierdoor den grondslag voor eene ongeneeslijke ongesteldheid leggen.

Ja, in sommige gevallen moet men zich volstrektelijk van het koude bad onthouden; 1) wanneer men volstrekt *Pletorisch* is, en de overvloed van bloed tot bederf en koortsen neigt, of bloedvloeijing, of even veel welke ontsteking, veroorzaakt; 2) wanneer er stof in de ingewanden van den onderbuik opgehoopt is, of dezelve anderzins verstopt zijn; 3) als men het op de borst heeft, kortamig is, en een droogen kich heeft; 4) bij scherpte in de vochten, eene ongezonde kleur, slecht heelvleesch, en eigenlijk dus genoemde scheurbuik; 5) bij dadelijken huiduitslag; 6) bij verheffing van jichtige en rhumatieke pijnen; 7) in een staat van zwangerheid; 8) als het ligchaam wanschapen is; uitgezonderd eeni-

(*) Dezer zwaarte wordt in het eerste deel, blad 2, 142. vermeld.

eenige bijzondere gevallen, waarin een kundig Geneesheer het koude bad veroorloft.



De naaste uitwerking van het koude bad bestaat over het algemeen eigenlijk in een zamendrukken van de vaste deelen, dat ze digter maakt, en in veerkracht doet toenemen. Evenveel welk ligchaamsdeel trekt zich, zoo haast men het aan eene schielijke werking van koud water onderwerpt, eenigermate zamen, en wordt kleiner van omtrek. Niet slechts de bloedvaten, maar ook de kleinste vaatjes der huid, zijn voor die zamentrekking, en eene volgende verwijding, vatbaar. Het gene men gemeenlijk *kippenvel* noemt, is een uitwerksel van de huidvezelen, en ontstaat uit zamentrekking van de mondjes der opflorpemde en uitwasemende vaatjes, die door koude of andere oorzaken wordt verwekt.

Het koude bad vernauwt en verkleint de bloedvaten der huid, en naastliggende spieren derwijze, dat zij de gewone hoeveelheid van bloed alsdan niet meer kunnen bevatten. De kleine huidvaatjes sluiten zich, en houden de in hen vervatte vochten op, zoo dat er geene uitwaseming meer plaats grijpt. Hadden nu die vochten geenen anderen uitweg, dan zouden zij verdikt worden, en de natuurlijke warmte verliezen. Er zouden daaruit gevaarlijke verstoppingen ontstaan; en, dat dezelve geene plaats grijpen, dit spruit uit de volgende oorzaak. Zoo haast de
uit-

uitwendige vaten gedrukt worden, loopt het bloed daaruit terug naar plaatsen, waar het minder tegenstand ontmoet. Het vult de groote slagaderen en de aderen der ingewanden, en klimt, als het deze uitgezet en verwijd heeft, naar het hart; welke louter mechanische werking van het koude bad somwijlen de heilzaamste gevolgen hebben kan.

Alle andere versterkende middelen, die gemeenlijk enkel op de vochten werken, moeten vooraf door deze worden ontbonden, en met het bloed vermengd, en daardoor naar de vaste deelen gevoerd. Het koude bad werkt daarentegen bijkans oogenblikkelijk op de vaste deelen zelve. Van welk middel mogen wij nu de gewenschte uitwerking het ligtste verwachten? Van dat gene, dat onmiddellijk aan het oogmerk beantwoordt, of van dat gene, dat door zoo vele wegen henen streven, en zoo vele veranderingen ondergaan, moet, eer het ter plaatse komt, waar het zijne uitwerking kan doen? Gewisfelijk van het eerste; en de versterkende uitwerkselen der verandering, die het koude bad in het menschelijke ligchaam te wege brengt, zijn in de eerste plaats de volgende:

De zamentrekking en drukking maakt de vezelen van huid en spieren vaster en digter ineen gedrongen. Derzelver veerkracht neemt toe, en er wordt uit dezelve eene plaats grijpende zwakheid weggenomen. De zenuwen worden geprikkeld, en tot eene krachtige werking aangezet, die den mensch lustig en opgeruimd maakt. De slapheid der zenuwen, in derzelver verzwakten toestand, baart hysterische en andere

dere trekkingen. Deze worden door het koude bad geminderd of ganschelijk weggenomen. Want hetzelfde werkt grootelijks op de zenuwen. Het veroorzaakt daarin eene trilling, en weert hierdoor eene neiging tot onnatuurlijke stijfheid, en andere nadelige hoedanigheden.

In de tweede plaats, worden de inwendige vaten, waarheen het bloed door de uitwendige drukking gedreven wordt, uitgezet en verwijd, zonder dat evenwel het vermogen om zich zamen te trekken, dat aan elke slagader eigen is, daarbij iets het minste lijdt. Dit zoo zijnde, oefenen de inwendige vaten dat vermogen, zoo haast de uitwendige drukking ophoudt. Ja zij doen zulks in des te grootere mate, hoe meer het bloed binnenwaarts gedreven is, dat zij, tot herstelling van het evenwigt, wederom buitenwaarts drijven. Hetzelve keert naar de vaten van spieren en huid terug, vindt dezelve zamengesrokken en versterkt, en wordt door derzelver veerkracht met eene vermeerderde snelheid voortgestuwd.

De kortstondige afbreking van den vorigen gelijkelijken omloop des bloeds door het gansche ligchaam, wordt door eenen verbeterden omloop gevolgd. Deze is het gevolg van de gelijktijdig bewerkte versterking en verwijding der vaten en wegspoeling van belemmeringen. Vindt het bloed dezelve eindeijk ook in de fijne huidvaatjes, door welke het uitwaasemt, ook van daar worden zij door het wederwaarts met een sterkeren toevloed terugkeerende bloed gedreven, zoo als men eene verstopping in eene uit-

watering door eenen versterkten vloed van daartoe opgehoopt water wegneemt (*).

De koude van het water moet intusfchen niet zoo sterk zijn, dat FAHRENHEIT's Thermometer daarin beneden de 32° dale; vooral wanneer men verhit is, of liever wanneer men door de hitte vermoeid en uitgeput is. Want, wat dit laatste betreft, daaromtrent verdienen de aanmerkingen van Doctor CURRIE van *Liverpool* hier eene plaats, hoe geweldig zij ook tegen de algemeene denkwijze mogen aandruifchen. Zij zijn door hem zelve in de volgende bewoordingen vervat.

„De ondervinding heeft mij geleerd, dat men het koude bad veiliglijk gebruiken kan, al heeft men door ligchaamsoefening eene sterke mate van warmte verkregen, mits geene te sterke uitwaseming die warmte reeds uitgedreven, en geene vermoeijng het levensvermogen te zeer verzwakt, hebbe. Dit is zoo waarachtig, dat ik zwakke menschen, die hier het zeebad kwamen gebruiken, gedurende eenige jaren steeds geraten heb, om opmiddellijk voor het baden hunne ligchaamswerking door eenige oefening te versterken, en de warmte bij zich te vermeerderen, ten einde te zekerder te zijn, dat de heilzame schok bij het baden dadelijk plaats grijpe, en niet te flauw zij, om eenige uitwerking te doen.”

„Het gemeene volksbegrip, dat het veiligst is, dat

(*) Men weet, hoe de wereldberoemde *Katwijkfche* uitwatering door een gestadig dusgenoemd spuijen wordt opgehouden.

dat men gansch koel zij, als men zich in het water stort, is op dwalingen gegrond, en heeft soms eenen schadelijken nasleep. Menschen, die eenigzins verhit zijn, en beginnen uit te wafemen, denken, dat zij uit het water moeten blijven, tot dat zij volkomen afgekoeld zijn. Dan eerst werpen zij zich er in, en worden er van eene plotselingsche koude bevangen, die steeds gevaarlijk is, en allernadeeligst wezen kan. In zulke gevallen leidt men het ontvangene nadeel gemeenlijk daaruit af, dat men te warm was, toen men zich in het water begaf; en zij spruiten inmiddels juist daaruit, dat men te koud geworden was, nadat men warm was geweest."

Is men dit laatste in groote mate geweest, heeft er zich met de warmte groote vermoeijng gepaard, en is alles reeds eenigen tijd lang van eene sterke uitwafeming gevolgd geworden, dan is het allergevaarlijkst, dat men zich met zijn afgekoeld ligchaam te water begeve. Hoe geringer de mate van warmte is, die men dan nog heeft, hoe eer de koude van het water haar overwinnen en ganschelijk uitbluschen zal; en, hoe kouder het water is, hoe grooter het gevaar ook wezen moet. In zoo ver is allezins waarachtig, hetgene FRANKLIN nopens een hem bekend vreesfelijk ongeval van vier menschen oordeelde; maar hij hield niet genoeg voor oogen, dat die menschen door eene langdurige uitwafeming en vermoeijng verzwakt waren, eer zij zich gingen baden.

Hij schreef, namelijk (*): „ Er is gedurende de

(*) In zijne uitgegevene *Proef over het zwemmen*, waar eigene ondervinding hem grootelijks voorlichtte.

groote hitte van den zomer, hoe warm wij zelven ook mogen zijn, geen gevaar bij het baden in rivieren, die de zon dan ook verwarmd heeft; maar ons in koud bronwater te werpen, als het ligchaam door beweging in de zon verhit is, kan doodelijk wezen. Hiervan zag ik eens een voorbeeld aan vier jonge lieden, die, op het heetste van den dag aan den oogst gewerkt hebbende, zich poogden te verfrischen, met in eene bron te springen, waarvan het water koud was. Twee bleven er oogenblikkelijk dood, de derde overleed den volgenden morgen, de vierde werd met veel moeite in het leven gehouden."

Dan alleen kan het water niet te koud zijn, als men het slechts op bijzondere deelen des ligchaams aanwendt; en daar kan men zulks zonder gevaar bij aanhoudendheid doen, dat ter bereiking van het oogmerk dikwijls noodig is. Onder alle ligchaamsdeelen is nu het hoofd dat gene, dat er de meeste baat bij vindt, als men het met koud water begiet. Dit is een eenvoudig en krachtig middel tegen eenen te grooten toevloed van bloed naar het hoofd, waardoor iemand met beroerte wordt gedreigd; en de koude van het water mag alsdan door ijs, salpeter, aluin, zout, ammoniakzout, en andere verkoelende dingen, vermeerderd worden. Het begieten van den onderbuik met koud water, heeft somwijlen ook veel gebaat, ja gediend, om eene hardlijvigheid, die voor geenerlei inwendige middelen had willen wijken, oogenblikkelijk weg te nemen.

Tot dit laatste hulpmiddel moet men intusschen niet onbedachtelijk, en zonder inneming van den raad
van

van deskundigen, overgaan. Voorts laat het koude bad zich in geen dier gevallen zonder gevaar gebruiken, waarin het zekere kwaadaardige vochten, die de natuur door de huid poogt uit te werpen, zou doen inslaan. Een onvoorzigtig gebruik van hetzelfde heeft meermalen beroerte ten gevolge gehad. Dezelve is daaruit veel menigvuldiger voortgevloeid, dan men algemeen vermoedt. Want men volhardt nog steeds bij het oude volksbegrip, dat er niets beter is, dan dat men het ligchaam tot versterking der zenuwen evenveel wanneer ook, en hoe men ook gesteld zijn moge, in een koud bad dompele.

Inzonderheid gewent men daaraan de kinderen zonder onderscheid van jongs af, om ze tot dien trap van lichaamssterkte terug te brengen, waardoor onze voorouders zich zulken naam verworven hebben. Dat nu vele kinderen, die zich dagelijks in koud water baden, wel opgroeijen, en gezond en sterk zijn, bewijst even weinig, als dat vele kinderen onder de ongezondste luchtstreken, en de ongunstigste behandeling, sterk en krachtvol worden, ten voordeele van die behandeling en luchtstreken pleit. Sommigen denken, dat het gebruik van het koude bad het ligchaam tegen de afwisseling van het weder versterkt, maar het blijkt, dat kinderen, die van jongs af aan het koude bad gewend zijn geworden, even zeer voor hoest en verkoudheid blootstaan, als andere kinderen, welke men dat geweld niet heeft aangedaan, maar welke intuschen ook door geene toegeeflijkheid verwijfd zijn gemaakt. Over het algemeen laten ontwerpen, om de licha-

men van kinderen te harden en te versterken, zich dan alleen met voordeel opvolgen, als de kinderen geenen sterken afkeer daarvan aan den dag leggen.

Er moet voorts worden in acht genomen, dat het koude bad, als men zich daarvan gestaag bedient, de vezelen geweldig zamentrekt. Zulks doende, geeft het aan het jeugdige ligchaam eene onnatuurlijke mate van vastheid en digtheid, en verkrijgen jonge lieden te vroeg de gesteldheid van bejaarden. Het vel van kinderen, die het koude bad te veel gebruikt hebben, is veel drooger en harder, dan het op hunnen ouderdom wezen moet. GALENUS heeft reeds opgemerkt, dat het koude bad voor menschen, die nog in hunnen groei zijn, ondienstig is, ja hij raadt jonge lieden, zich in het geheel niet te baden, voor dat zij volwasfen zijn. Is het niet tegenstrijdig, dat wij jeugdige lichamen, door het koude bad, tot de stevigheid van bejaarden verheffen willen, en vervolgens dezelfde lichamen, als de ouderdom nadert, door het laauwarme bad weeker pogen te maken? Hierom heeft men het koude bad als een bedenkelijk middel tot versterking van kinderen te beschouwen.

Wat nu de verschillende wijzen aangaat, waarop men zich van het koude bad bedient; men baadt zich

zich in zee (*), in rivieren en andere zoete wateren buiten 's huis, of in badhuizen, en aan zijn eigen huis. In dit laatste geval verdient het druipbad eene bijzondere aanbeveling. Men bewerkstelligt hetzelfde op de volgende wijze. Men neemt een vergiettest, of iets desgelijks, terwijl hij, voor wien het bad zal dienen, zich op een stoel in eene groote kuip of tobbe nederzet, met het haar kort afgesneden, of zoo los mogelijk over de schouders gespreid. Straks giet men over deszelfs hoofd water door het werktuig, zoo dat het hem langs aangezicht, nek, schouders, lijf, en alle verdere lichaamsdeelen, loope, tot dat alles genoegzaam bevochtigd zij. Dan drooge hij zich ter dege af, en kleede zich, en geve zich eene zachte beweging, tot dat al zijne leden zachtjes beginnen te gloeijen.

Als men dit slag van bad het eerste gaat gebruiken, kan men het water zachtjes laten neerdruipeu, en daaraan eenige mate van warmte geven, op dat de schok niet te sterk zij. Vervolgens kan men al kouder en kouder water nemen, hetzelfde van eene grootere hoogte laten vallen, en de gaten in het werktuig wijder maken. In plaats van het werktuig, kan men zich ook van eene groote sponsie bedienen.

(*) Aan zee heeft men hier en daar badhuizen, waar het zeewater laauwarm wordt gemaakt, om tegen bijzondere ongesteldheden te dienen. Tegen dezelfde en andere kwalen dienen ook salpeterbaden, zwavelbaden en minerale wateren; nopens welker dienstigheid voor zich men een kundigen Geneesheer heeft te raadplegen.

nen. Overigens behoeft het water het ligchaam niet zoo overal te raken, als bij de andere wijzen van baden. Dat het zulks niet doet, dit is zelfs voordeelig. Die deelen, die het niet geraakt heeft, gevoelen den indruk bij wege van sympathie; en dezelve is sterker, dan anders; want elke druppel is als een koud bad in het klein.

De voordeelen van het druiptbad zijn voornamelijk de volgende: 1) De plotselingsche aanraking van het ligchaam door het water, die anders slechts op een oogenblik werkt, kan hier verlengd en herhaald, langzaam of schielijk gemaakt, en naar genoegen gewijzigd, worden. 2) Hoofd en borst, die in het gewone bad voor eenig ongemak en gevaar blootgesteld zijn, daar het bloed er te sterk op kan aandringen, worden hier beveiligd. Het hoofd ontvangt den eersten schok, en het bloed wordt van daar naar de lagere deelen des ligchaams gedreven, en dringt ook minder sterk op de borst aan. 3) De hevige drukking van het water bij het gewone koude bad en het tijdelijke volkomen afbreken van den vrijen omloop des bloeds door de uiterlijke deelen, doen soms meer schade, dan voordeel; en hebben bij het druiptbad geene plaats. Het in druppels nederkomend koud water verwekt eene prikkeling, die aangename is, dan eene plotselingsche indompeling, tot welke er voorts omflagtiger toefstel wordt vereischt.

Zulk eene indompeling is er nu bij het andere baden noodig, zoo men een regt genot van den schok hebben zal, die bij het koude bad de hoofdzaak is. Dezen wordt men niet ontwaar, als men langzaam

en met schroom in het bad treedt; en men drijft alsdan het bloed uit de deelen, die het eerste in het water komen, naar de andere, en dus naar boven. Dit kan, behalve door het druiptbad, enkel door eene plotselingsche indompeling van ligchaam en hoofd gelijkelijk worden voorgekomen, of men moet straks water op zijn hoofd gieten, of laten gieten, of er druiptnatte doeken op leggen.

Daar voorts alles bij het koude bad eigenlijk op den schok aankomt, moet men niet lang in het water blijven, maar aan het binnenwaarts gedrevene bloed spoedig gelegenheid tot terugwerking geven. Dit is inzonderheid noodig voor zwakke menschen, die eene bijzondere uitwerking van het koude bad wenschen te hebben. Sterkere lieden, die zich buiten 's huis baden, om het ligchaam te zuiveren en te verkwikken, zijn inmiddels aan geen tijd gebonden. Evenwel is het ook voor dezen raadzaam, dat zij zich met geene volle maag te water begeven. Het geschiktste tijdstip is de morgen na een matig ontbijt, of, als men het middagmaal niet te laat houdt, twee of drie uur na hetzelfde. Dan vindt men, buiten 's huis badende, het water door de zon verwarmd, en des morgens bezit men zelf meer inwendige warmte, die tegen de meerdere koude van het water opweegt.

Om nu die warmte bij zich te vermeerderen, geven men zich onmiddellijk voor het baden eenige beweging, waaromtrent intusschen reeds opgemerkt is, dat zij niet te sterk moet zijn. Na het baden moet het ligchaam ten spoedigste afgedroogd, en er daar-

aan ook beweging in de vrije lucht gegeven, worden. Blijft men eenigen tijd in het water, dan moet men den terugkeer van het bloed naar de uitwendige deelen door eene gestadige beweging trachten te bevorderen, en zich in het buitendien zoo nuttige zwemmen oefenen. Eene kunst, waaromtrent wij hier nog kortelijk het volgende bijvoegen.

Bij onze onbeschaafde voorouders was baden en zwemmen veelal hetzelfde. De Wilden voegen er veelal nog het duiken bij, waarin sommige *Europeërs* en *Azianen* intussehen ook zeer bedreven zijn. De parelvischERS, weet men, bedienen zich daarbij van glazen klokken (*). Buiten zoodanige werktuigen moet men zijnen adem eenigen tijd lang kunnen inhouden, dat weinige menschen langer dan vier, vijf, of ten hoogste zeven, minuten kunnen doen. Hierom, en om dat de zwaarte van het water het opkomen anders te moeilijk maakt, vermijden zelfs de bekwaamste duikers onder de Negers een heel diep duiken.

De gezamenlijke deelen, waaruit het menschelijke ligchaam bestaat, en het water, evenaren elkanderen doorgaans in zwaarte. Hoe vetter een mensch is, hoe ligter hij ook is, en hoe langer hij op het water drijft. Anders zinkt hij spoedig weg, zoo hij zich door geene zwemmende beweging weet boven te houden, of niets heeft, dat ligter dan het

wa-

(*) Waarvan men onder anderen in het *derde deeltje* der *Technologische wandelingen* van GROSSE eene goede beschrijving en afbeelding vinden kan.

water is, en dus steeds drijft, en door hem wordt vastgehouden. Vereenigt hij dus de hoeveelheid van het gewigt daarvan met die van het zijne, dan wordt het gezamenlijke ligter, dan het water, en kan het niet zinken. Bijzonder veel dienst kan men in het water van kurk hebben, van welken bast een kubiek voet slechts $\frac{13}{60}$ van een kubiekvoet water weegt.

Hierom kan het hem, die het zwemmen wil leeren, zeer veel baten, dat hij een band boven den buik om het lijf hebbe, waaraan er aan elke zijde van hem een stuk kurk vastgehecht is, dat hem merklijk ligter maakt, dan het water (*). Twee blazen, die met lucht gevuld zijn, kunnen dezelfde diensten doen; zoo lang zij niet bersten. De Ouden gebruikten volgeblazene lederen zakken; en zekere *Franschman* maakte zich voor ongeveer twintig jaren door de uitvinding van een volkomen waterdigt linnen verdienstelijk (†). Met eenen daarvan gemaakt ten zak, waarin eene volledige matrozen plunje stak, zwom hij, ten aanschouwen der regering en bevolking van *Hayre de Grace*, een half uur lang in de haven dier stad rond; en hij haalde vervolgens de plunje volkomen droog uit den zak.

Van

(*) Onze schaatsrijders zouden daarvan ook veel dienst kunnen hebben; en, zoo als wij opgemerkt hebben, dat dezen elkanderen met een touw te hulp kunnen komen, doen zwemmers ook wel, als zij zich met een lang touw aan elkanderen vastbinden.

(†) Zoo even vernamen wij, dat er dezer dagen hier te lande voortgelijk eene uitvinding werd gedaan.

Van zulken zak behoorde elke zeeman voorzien te zijn; en tevens behoort elke zeeman zich in het zwemmen te oefenen. Hetzelve kan voorts ook menigen anderen mensch voor zichzelve en anderen zoo grootelijks te stade komen, dat het meer algemeen behoorde te worden aangeleerd. Niemand doe zulks intusfchen zonder goede zwemmers bij zich te hebben, en men zwemme vervolgens ook zoo veel mogelijk in gezelschap van anderen, wier hulp men, in geval van kramp of anderzins, grootelijks noodig hebben kan. Men zorg eindelijk, dat men op niets fchadelijks nederfpringe, en zich misfchien allerdeerlijkst kwetfe!

Om dit akelig gevolg der gewone onbezonnenheid van al te jeugdige zwemmers voor te komen, om te verhoeden, dat dezelfde onbezonnenheid geene andere ongelukken medeflepe, om de fchadelijke onbetamelijkheden te weren, waaraan fchaamteloze jongens zich zoo dikwijls fchuldig maken, als zij zich, in paardenwedden, of elders, nevens eenen algemeen betreden weg, in het water vermaken, ja om ze ganschelijk uit een element te houden, welks koude hun zoo weinig wezenlijk voordeel aanbrengt, en dikwijls grootelijks kan fchaden, zou het onzes erachtens nuttig zijn, dat men zulke walgelijke tooneelen uit het oog der zamenleving wegnam, en daarentegen het baden en zwemmen onder jonge lieden aanmoedigde, wier ligchaam zich reeds genoegzaam gevormd had, en bij wie er reeds eene genoegzame mate van fchaamte, zoo wel als van voorzigtigheid, plaats greep.

Ten

Ten dezen einde zouden er in de nabijheid van elke stad voegelijke plaatsen daartoe kunnen worden aangewezen. Er zouden daarbij lootsen of woningen kunnen worden gebouwd, waar er des noods eenig hulpmiddel te bekomen was, en waar er zich op gezette tijden een of meer opzieners bevonden, die de noodige raadgevingen en waarschuwingen uitdeelen, en, in geval van nood, met een bootje toefschieten konden, maar overigens het oog op de afgelegde kleederen der zwemmers hielden. Die lieden zou men uit het midden der bekwaamste zwemmers kunnen aanstellen.

Dit zou eenigermate tot aanmoediging van eene kunst dienen, die zich zoo oneindig boven het geliefkoosde, maar zeer ligt te ontberene, schaatsrijden aanbeveelt. Die kunst zou voorts ook anderzins kunnen worden aangemoedigd, en, zoo men ze algemeen genoeg aanleerde, veel tot versterking der *Nederlandsche* jeugd kunnen bijdragen. Deze zou intusfchen gedurende de jaren, waarin men haar uit het water hield, van een gestadig wasfchen meer voordeels hebben, dan van een volkomen baden; en dat wasfchen zou onder de geringe klasfe, van welker jongens de paardenwedden thans des zomers krielen, genoegzaam kunnen worden bevorderd, zoo het Opvoedingsontwerp van het *Utrechtsche* Genootfchap van *Kunsten en Wetenschappen* (*), ten minfte eenigzins mogt kunnen worden vervuld.

Een

(*) Naar onzen op pag. 110 van het eerste deel reeds geuiten vurigen wensch.

Een ontwerp, dat, eenmaal tot stand gebragt, zoodanige ontwerpen onnoodig maken zou, als tot welker vorming het publiek dezer dagen door de *Haarlemsche Maatschappij van Kunsten en Wetenschappen* wordt uitgelokt, daar die Maatschappij naar middelen vraagt, waardoor eene te groote vermenigvuldiging van het menschelijke geslacht, zonder na-deel voor de zedelijkheid, mag kunnen worden voor-gekommen. Nimmer zou toch het menschelijke geslacht te zeer kunnen vermenigvuldigen, zoo men slechts van staatswege, of anderzins, voor eene gepaste opvoeding van al, wat er geboren werd, in zulker voegen zorgde; als de wensch van het *Utrechtsche Genootschap* is; zoo al, wat tot landbouw of scheepvaart geschikt is, daartoe ook dadelijk werd opgeleid; zoo men verhoedde, dat geene kinderen van onvermogene menschen te veel gebrek leden, en geene andere door dwaze of liefdelooze ouderen verwaarloosd, of averegtsch opgekweekt, werden, maar alle hulpelooze schepselen, waarmede het dus bevonden werd gelegen te zijn, ten koste der ouderen, of des noods van staatswege, voor eene steeds nutte bestemming geschikt worden gemaakt.

Europa en de verdere werelddeelen bevatten immers nog gronden genoeg, die met vrucht oncgind, of beter bebouwd, kunnen worden. Hoe verbazend veel meer menschen kan niet inzonderheid *Spanje* voeden, dan het thans doet. Hoe verbazend lang zal niet het even vruchtbare *Nieuw Holland* allen mogelijken overvloed van menschen uit *Nederland*, *Duitschland*, *Zwitserland*, enz. in zijnen boezem kun-

kunnen blijven opnemen, zoo er eens van dat westelijke gedeelte van het *Groote Zuidland* evenzeer partij getrokken wordt, als de *Engelschen* sints eenigen tijd van het door hen ontdekte oostelijke gedeelte trekken (*)? Welk eene kweekschool voor de scheepvaart zou niet eene bestendige gemeenschap met daar aan te leggene volkplantingen, en eene van daar te drijvende walvischvangst, opleveren?

O God! gij laat dat gedeelte uwer scheepselen, dat gij met de uitnemendste vermogens, ter beheersching van al het overige, begiftigd hebt, geen gebrek aan voorwerpen lijden, waaromtrent zij die vermogens met voordeel kunnen gebruiken! Zinken zij slechts in geene aanechtige vadzigheid weg; heffen meerkundigen, door wie minderkundigen moeten worden voorgelicht, de oogen slechts met wakkerheid op, om genoegzaam ver van zich af te zien; en willen gegoeden hunne gelden tot ondernemingen laten gebruiken, die even voordeelig als nuttig moeten worden,

(*) Of er zulk eene partij van overzeesche landen voor ons te trekken zij; dit vraagt de *Haarlemsche* Maatschappij even als het voorgemelde. Zij wil de eigenlijke gronden naauwkeurig en met zekerheid aangewezen hebben; maar welk particulier zal ten dien einde navorschingen in *Nieuw Holland* gaan doen. Hiertoe zal het Gouvernement schepen van *Batavia* derwaarts dienen te zenden; en meer andere opgaven, die de maatschappij vraagt, schijnen ons onmogelijk, dan van wegens het Gouvernement, dat op dit alles ook wezenlijk reeds bedacht schijnt te wezen.

den, dan behoeven zelfs de Geestelijken tot geen ongehuwd leven gedoemd te worden, en heeft men geene verbetering in de ligchamelijke opvoeding, geene Vaccine, geen Magnetismus, geen herstel van het leven bij schijndooden, geene pestwerende middelen, geene vorderingen in de Gezondheidsleer en Geneeskunde, noch zelfs ook eenen langdurigen vrede, voor de menschelijke maatschappij verderfelijk te achten, maar zal men U, o God, voor zoo veel men Uw aanwezen gelooft, als den goeden schenker van dat alles, dankbaar loven en zegenen!

N A R E D E

VAN DEN

V E R T A L E R.

Aan het einde der laatste *Afdeeling*, merkt een iegelijk, spreekt de Heer WILLICH niet. In de XIX. *Afdeeling* is zeer weinig van hem. Het tijdstip, waarop hij schreef, maakte, dat wij zijn voetspoor ten aanzien van Koepokken en Magnetismus beide verlaten moesten. Het Galvanismus was hem even onbekend, als de verordeningen der *Amsterdamsche* Maatschappij tot redding van Drenkelingen. Ten aanzien van vroeger behandelde onderwerpen meenden wij ook menigmaal iets bij zijn opstel te moeten voegen, waarvan wij voorts ten aanzien der orde grootelijks meenden te moeten afwijken, hoezeer wij ook den inhoud onveranderd lieten.

Nu hadden wij, ja, al, wat wij er invlochten, tusschen twee haakjes kunnen zetten, of anderzins onderscheiden; maar voor onze meeste Lezers scheen
het

het ons vrij onverschillig, wie de eigenlijke zegsman van dat of dat gedeelte van het geschrevene was; WILlich, of deszelfs vertaler en aanvuller. Begeert men zulks daarentegen van woord tot woord te weten, men heeft zich slechts het *Engelsche* werk aan te schaffen, dat zoo heel kostbaar niet is. De *tweede uitgave* bedraagt, met den *Index*, 708 bladzijden, in 8vo, en verscheen in 1799 te *London* bij LONGMAN, onder den titel van *Lectures on diet and regimen, etc. etc.* Verdere narigten heeft men tot derzelver opsporing niet noodig.

Van de *Inleiding*, die tot pag. 99. loopt, hebben wij veel uit die van het tegenwoordige werk weggelaten, en daar geplaatst, waar zulks ons voegzamer schein. Kortom, hoezeer ook de grondigheid van des schrijvers leeringen ons genoegzaam overal in het oog liep, en wij ons daaromtrent met hem vereenigden, bij schein ons in studie en practijk veel bedrevener, dan in zulk een *ordelijk* ontwikkelen en *smaakvol* opdischen van het behandelde, als he-las! de eenige verdienste van vele, in den grond niets beduidende, geschriften is.

Men denke echter niet, dat zijne *Lectures* het eenige letterwerk van hem zijn. LONGMAN gaf in 1799 nog een ander veel prachtiger werk van hem uit; eene *Engelsche* vertaling der *Hoogduitsche* uitgave van PALLAS *Reizen door het Zuiden van Rusland*, in twee deelen in quarto, met bijkans 100 gekleurde platen en kaarten. Want de Heer WILlich is een *Duitscher* van afkomst, en hierom met al, wat *Duitschland* voor zijne *Lectures* kon opleveren,
even

even bekend, als met den rijken voorraad van bouwstoffen, dien *Engeland* hem verschaften. De gebezigde schrijvers uit beide landen worden door hem in zijn *Voorbericht*, of in het werk zelf met dankbaren lof vermeld.

Het *Voorbericht* vermeldt tevens, dat het werk meerendeels uit wezenlijke Voorlezingen (*Lectures*) zamengesteld was, die hij in 1793 voor even aanzienlijke als talrijke vergaderingen van weetgierigen te *Bath* en *Bristol* gehouden had. Onder de leden dier vergaderingen oefende hij zekerlijk eene praktijk, die het aanzienlijkste Hoogleeraarsambt in voordeeligheid ver te boven ging. Om dezer wil koos hij den weg van *Engeland*, in plaats van zich als Privaatleeraar en Auteur aan eenige *Duitsche* Akademie te hechten, tot dat men hem hier of daar den titel van *Hoogleeraar* schenken mogt.

Deze titel vergroot gevolgelijk dien der *Lectures*, en dien van dit *Gezondheidsboek*, niet; maar de wijn, dien Doctor WILLICH schenkt, kan het ook buiten zulken krans wel stellen; of alles bedriegt ons, die het onze onder de vleugelen van het WILLICHSCH der wereld inzenden, en het oordeel van het publiek over alles gezamenlijk zoo weinig wilden vooruitloopen, dat wij hierom aan deze *Narede* den naam van *Voorrede*, dien bijkans elk aan zijne *Naredes* geeft, niet gegeven, en ze, in plaats van reeds achter den titel van het *eerste deel*, hier geplaatst hebben.

Hoe wij heeten, laat zich nog met veel minder omslag vernemen, dan wat eigenlijk van ons en wat van Doctor WILLICH is. Men behoeft zich daarom-

trent aan geenen LONGMAN, maar slechts aan J. IMMERZEEL JR. te adresferen, zoo men het der moeite waardig acht. Het voornaamste, dat ons nog vermeld schijnt te moeten worden, bestaat in de volgende opgemerkte drukfeilen en verdere mislagen.

D R U K F E I L E N

zijn, in het eerste deel,

<i>Pag.</i> 3. in de Noot, §. 1. 14.	<i>Men leze Lib.</i> 1. 14.
— 7. <i>reg.</i> 7. wel dagelijks,	— dagelijks.
— — 8. ontvangt wel,	— ontvangt.
— 48. in de Noot, <i>koolzuur</i> ,	— <i>koolstofzuur</i> .
— 169. <i>reg.</i> 10. ongezonder,	— engezonden.
— — — 1. van ond. geschiktste,	— geschiktste.

Het gezegde in de Noot, op *pag.* 184, tegen het warmhouden der beenen, is mischien te algemeen; en belette uitwaseming aan dezelve schijnt er, onder andere ongemakken, ook zweren te kunnen voortbrengen, tot welker wegneming de uitwaseming aan dezelve alsdan haast niet te zeer versterkt zou kunnen worden. Nog elders kunnen wij zelve vooral niet minder gedwaald hebben, dan de Letterzetters.

In het tweede deel

hebben de Drukkers, *pag.* 97, op een na den laatsten regel van onderen, de *b* voor *ijzonder* uit den vorm laten uitvallen. Voor verdere gebreken van dezen aard, en alle overige, smeeken wij ootmoedig die toegeeflijkheid

heid in, zonder uitzigt op welke niemand ooit de pen ten behoeve van het publiek kan opvatten, zoo hij deszelfs goeden dunk over zijnen arbeid behoorlijk waardeert, en zijn leven inmiddels niet, boven de moeite van zijn letterwerk, nog door bange vrees voor een streng hekelen van hetzelfde, jammerlijk verkort wil zien.

Eene toegeeflijkheid, welke men intusfchen te ver zou uitstrekken, zoo men onderstelde, dat wij, *bladz. 379.* van het *tweede deel*, uit het herstel der schijndoode dochter van JAÏRUS al het wonderbare hadden willen uitsluiten, en zoo men zulks alsdan met onverschilligheid beschouwde. Maar de eenige toegeeflijkheid, welke wij voor onze gezegden daar ter plaatse inroepen, bestaat in versooning van derzelver thans bemerkte veel te groote algemeenheid.

Men moet het gene JESUS aan die schijndoode verripte in geen wonder vervormen, dit was het eenige dat wij aldaar wilden uitdrukken; doch onze gezegden kunnen intusfchen worden opgevat, als of wij *ook daarin* niets wonderlijks gezocht wilden hebben, dat de Heiland, lang voor dat Hij de lijderes naderde, reeds toonde te weten, *dat zij niet gestorven was, maar sliep.* Eene verklaring, bij welke Hij intusfchen eene bovenmenschelijke, en allezins wonderbare, kennis aan den dag leide.

Evenveel wonderlijks zou er in het herstel van den Jongeling te *Nain* ook nog steeds blijven heerschen, al hield men denzelven ook voor een schijndooden. Dan zou JESUS zich ook daar nog steeds veel meer dan een bloot mensch hebben betoond. Hij, wiens wonderdadige verrigtingen het intusfchen elders zoo onbetwistbaar maakten, dat Hij niet slechts met den bijstand van Zijnen Vader, maar ook uit kracht van eigen vermogen, bovennatuurlijke dingen verrigten, ja over dood en le-

ven beschikken, kon; en Hij, nopens wien niemand het derhalve onverschillig achten mag, of Hij, nevens Zijnen Vader, het voorwerp van der menschen diepst ontzag en Goddelijke vereering zij, en Zijne ontegensprekelijk allerheilzaamste leer en bevelen door het menschdom al meer en meer algemeen, onverminkt en opregtelijk, geloofd en gehoorzaamd, en bijzonderlijk de Allerhoogste, op grond van des Heilands verklaringen, als een Vader beschouwd worde, *die Zijne hulpeloze Kinderen niet aan henzelfen overlaat.*

EINDE VAN HET TWEEDE EN LAATSTE DEEL.

I N H O U D.

EERSTE DEEL.

INLEIDING.

§. 1. <i>Toenemende verzwakking des menschdoms.</i>	Bl.	I.
§. 2. <i>Vorderingen der Geneeskunde.</i>	—	4.
§. 3. <i>De Geneeskunde, vooral uit hoofde van het groote verschil in de gestellen, te baat te nemen.</i>	—	6.
§. 4. <i>De leer der Temperamenten.</i>	—	II.
§. 5. <i>Eindeloos verschil van gestel in ziekelijke menschen.</i>	—	19.
§. 6. <i>Over de dusgenoemde Panaceas, of Algemeene, en over de Specifieke Geneesmiddelen.</i>	—	24.
§. 7. <i>Tegenwerping tegen het inroepen van Geneeskundigen opgelost.</i>	—	31.
§. 8. <i>Besluit der Inleiding, en opgave van den hoofdinhoud des volgenden werks.</i>	—	36.

EERSTE AFDEELING.

Historische opgave van de voornaamste pogingen ter uitvinding van middelen, tot behoud der levenskrachten, en verlenging van het menschelijke leven; met beoordeelende aanmerkingen. Bl. 39.

TWEEDE AFDEELING.

Vervolg van de vorige. — 70.

DERDE AFDEELING.

De wijze, waarop kinderlievende ouderen hun kroost bij deszelfs eerste opwasfen best gezond houden, en met een sterk gestel tegen volgende ziekten wapenen kunnen. . — 104.

VIERDE AFDEELING.

Wat de menschelijke gezondheid, bij en na het opwasfen, ten aanzien van lucht en weder vordert. — 140.

VIJFDE AFDEELING.

De noodige behartiging der reinheid, bijzonderlijk ten aanzien der tanden, en hetgene er tot stuiting van den voortgang van kwaadaardige huidziekten behoort te worden aangewend. — 180.

ZESDE AFDEELING.

Wat er ten aanzien der kleeding verdient te worden opgemerkt, en welke stof en vorm daarvan voor de gezondheid de beste mag worden geacht. — 216.

ZEVENDE AFDEELING.

Zorg voor de zintuigen in het algemeen. Bl. 254.

ACHTSTE AFDEELING.

Bijzondere zorg voor de Oogen. — 287.

NEGENDE AFDEELING.

Voedsel in het algemeen. — 321.

TWEEDE DEEL.

TIENDE AFDEELING.

Voedsel uit het dierenrijk. Bl. 1.

ELFDE AFDEELING.

Voedsel uit het plantenrijk. — 51.

TWAALFDE AFDEELING.

Drank, likeuren en specerijen. — 100.

DERTIENDE AFDEELING.

Ligchaamsoefening en rust. — 149.

VEERTIENDE AFDEELING.

Slapen en waken. — 188.

VIJFTIENDE AFDEELING.

Ontlasting. — 221.

ZESTIENDE AFDEELING.

Huwelijksgemeenschap. — 256.

ZE-

ZEVENTIENDE AFDEELING.

Hartstogten en zielsaandoeningen. . . . Bl. 294.

ACHTTTIENDE AFDEELING.

*Herstel van het leven bij schijndooden; de
Electriciteit; het Galvanismus.* . . . — 335.

NEGENTIENDE AFDEELING.

*Het dierlijke Magnetismus en de Koepok-
ken.* . . . — 366.

TWINTIGSTE AFDEELING.

Het koude bad, enz. . . . — 392.





